Dr. Daniel Dufour
CUTREMURELE
INTERIOARE
EXPRIMĂ-ŢI ȘI TRĂIEȘTE-ŢI EMOŢIILE, CA SĂ nu te” ÎMBOLNĂVEȘTI
5
Traducere din limba franceză de Mihaela Cristea
Leↄ tremblements intérieurs
Accepter et vivre ses émotions
Dr. Daniel Dufour
ő 22003, Leↄ Édiţion de LȝHomme, division du Groupe Sogides inc, (Montreal, Québec, Canada)
Cutremurele interioare
Exprimă-ţi şi trăieşte-ţi emoţiile, CA SĂ NU TE ÎMBOLNĂVEȘTI >
Dr. Daniel Dufour
ISBN 978 – 606 – 9707 – 58 – 6
ő 22022 – Editura PHILOBIA
internet: www˙philobia˙com e-mail: contactphilobia˙com
Editor: Bianca Biagini
Traducere: Mihaela Cristea *Redactor*: Dorina Oprea *Corector*: Nicoleta Valentina Arsenie *DTP*: Gabriela Căpitănescu *Copertă*: Cătălin Furtună
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DUFOUR, DR. DANIEL
Cutremurele interioare: Exprimă-ţi fi trăiește-ţi emoţiile, ca să nu te îmbolnăvești / Dr. Daniel Dufour; trad, din 1b. franceză de Mihaela Cristea. — București: Philobia, 2022 ISBN 978 – 606 – 9707 – 58 – 6
I. Cristea, Mihaela (trad˚.)
159.9
Cuprins
Cuvânt-înainte 5
Preambul 7
Introducere 11
Capitolul 1

Mesajele corpului 15
Un corp sănătos 16
Boala ca „mesaj”, nu ca „ghinion” 20
Bunătatea înnăscută a omului 29
Capitolul 2
Mecanismele bolii 35
Furia 36
Tristeţea 52
„Gestionarea” emoţiilor 55
Exprimarea sentimentelor 58
Capitolul 3
Momentul prezent 63
Fricile și angoasele 63
Eradicarea „gândirii în gol” 77
Capitolul 4
Stresul 83
Reacţiile la stres 86
Gestionarea stresului 87
Capitolul 5
Hrana, sursă de energie 97
Principiul sinergiei 99
Să ascultăm natura 101
Omul poluant 107
Suplimentele alimentare 110
Întoarcerea la bunul-simţ agricol 112
Dereglările nutriţionale importante: obezitatea, bulimia și anorexia mentală 116
Capitolul 6
Iubirea, esenţa vieţii 129
Redescoperirea iubirii 140
În întâmpinarea nucleului fundamental 143
Capitolul 7
Armonia 149
Referinţe 152
Cuvânt-înainte

Nu este deloc simplu să scrii o prefaţă: jurnalistul stă faţă în faţă cu omul îmbrăcat în alb, medicul. în profesia noastră, există jurnaliști care linșează și jurnaliști care

laudă sau linguşesc; în ceea ce-i priveşte pe medici, există cei care practică medicina şi cei care au grijă de oameni. Dacă, la finalul acestei cărţi, veţi fi ˇînţeles cu adevărat sensul cuvintelor mele înseamnă că sunteţi de partea celor care îngrijesc, deci la mare distanţă de cei care tratează boli, predicatori perfizi. Nu este însă momentul oportun pentru polemică…

În continuare, vom citi teoriile doctorului Dufour. Unul dintre confraţii săi, doctorul Sachs, îmi spunea de curând: „Doctorul prescrie, îngrijitorul pansează. Doctorul cultivă inteligenţa şi puterea, cel ce îngrijeşte suferă”. Să îl lăsăm deoparte pe Sachs şi să revenim la Dufour…

După spusele sale, îndoielile, fricile, emoţiile noastre trebuie transformate în forţe pozitive, astfel încât să urmăm o cale cât mai adecvată în viaţă… Vindecarea totală nu suportă amânare, nu este destinată zilei de mâine. A beneficia de îngrijire ar însemna însă tocmai a îmblânzi moartea, dând ascultare corpului.

Desigur, într-o zi, pacientul îşi va da ultima suflare, dar nu oricum: cu ajutorul „unui îngrijitor”.

Aşadar, să murim cu toţii sănătoşi!

Jacques Zanetta

Jurnalist şi scriitor în concluzie, factorii determinant ai stării noastre de sănătate sunt intenţiile noastre, conştiente sau nu, şi exprimarea lor în gândurile, sentimentele şi acţiunile noastre. Orice problemă fizică nu este altceva decât un simptom materializat al adevăratei boli înrădăcinate în conştient1.

— Barbara Ann Brennan

Preambul

Scopul acestei cărţi este de a transmite ideea că fiinţa umană este frumoasă şi bună, dar şi că are capacitatea să trăiască sănătos şi, prin urmare, să moară sănătos. Pe de altă parte, dacă alţi autori nu l-ar fi folosit înainte, titlul pe care l-aş fi dat cărţii ar fi fost *Cum să mori sănătos.* Omul este unic şi acesta este motivul pentru care trebuie respectat. Nimeni n-ar trebui să îşi permită să îl înghesuie în nişte categorii, să îl coboare la rangul de

mașinărie sau să îl menţină în anonimatul statisticilor!

Am vrut să scriu această carte pentru fiicele mele, Marie și Cécile, pentru fiul meu, Laurent, pentru nepoţii și nepoatele mele, dar și pentru toţi adolescenţii care vor forma mâine nucleul creativ al noului secol. Acest nucleu este extrem de important pentru viitorul civilizaţiei!

În secolul al XX-lea am văzut cum valorile societăţii occidentale au ajuns să fie dominate de știinţă – prin invenţiile extraordinare, dar și prin descoperirile din diferite domenii, îndeosebi din medicină. Cercetătorii dedicaţi, cei care pun neîncetat sub semnul întrebării experienţa și cunoștinţele actuale, se află constant în căutarea adevărului, contribuind astfel la evoluţia lumii și conștientizând, în același timp, faptul că orice formă de cunoaştere se află într-o continuă dinamică.

Din păcate, unii oameni de știinţă nu mai pun lucrurile la îndoială și ne oferă cu brutalitate adevărurile lor, timp în care știinţa dominantă, rasistă, intolerantă continuă să domnească. Deseori, acești savanţi au exercitat o putere zdrobitoare asupra științei, putere pe care au hrănit-o cu neadevăruri pe care le răspândesc și care trădează lipsa de încredere în fiinţa umană. Acești oameni de știinţă au adus multă confuzie umanităţii. Deţin frâiele puterii și devin din ce în ce mai intoleranţi, deoarece intuiesc foarte bine, în sinea lor, că pierd teren și că foarte curând nu-și vor mai putea impune pretinsa cunoaştere speciei umane, din cauza tinerilor cărora mă adresez și nu numai. Secolul al XXI-lea este purtător de mari speranţe și îmi doresc cu ardoare să fie un secol al luminilor, un secol al adevăratei redescoperiri a ceea ce omul posedă mai preţios în el: adevărata știinţă, cea a Inimii și a Spiritului. Fără ea, omul poate fi ˝încadrat în categoria obiectelor, a mașinăriilor, o rotiţă a unor mecanisme mai mult sau mai puţin imperfecte. Omul este orice, dar asta sigur nu!

Sper că acest cântec de dragoste va rezona profund în inima celor care îl vor asculta. Sper că dimensiunea reală a omului va fi eliberată și că veţi putea, în sfârșit,

crede în voi, în aceste forţe interioare care vă creionează viaţa și, bineînţeles, sănătatea. Dar starea de sănătate a activităţii voastre celulare (atât de bine studiată de știinţa secolului al XX-lea) nu este, de fapt, decât vârful icebergului. Sănătatea despre care se vorbește în această lucrare, numită de unii „cuantică”, de alţii „spirituală”, este cea a invizibilului, a impalpabilului, inaccesibilă știinţei; aceea a încrederii în forţele proprii, adevăratele forţe, a căror unică sursă este iubirea. Nicio fiinţă nu poate iubi cu adevărat dacă nu se iubește mai întâi pe sine! înainte de toate, trebuie să ne iubim pe noi înșine, fiind[ɔr altfel nu putem gusta iubirea adevărată și dezinteresată.

Această noţiune atât de importantă, care la prima vedere pare simplistă și contradictorie, reprezintă fundamentul unei stări de sănătate autentice. Odată înţeleasă, această concepţie despre sănătate ne modifică percepţia. Viziune noastră fragmentată se transformă într-una globală, și așa înţelegem că absenţa bolii sau apariţia sa este manifestarea vizibilă a unei stări de bine sau de rău interior. Lucrarea de faţă vă va demonstra acest lucru.

Moartea îi înspăimântă pe cei care nu cred cu adevărat în om, fiind[ɔr ea reprezintă, cred ei, sfârșitul. însă, în realitate, moartea este o transformare, o trecere și ar trebui văzută ca atare.

Să ai o stare de sănătate optimă înseamnă „să fii”; moartea reprezintă trecerea la o nouă stare de a fi, de a exista. într-un fel, boala este un prieten care ne trimite un mesaj cât mai clar: „Nu mai ești așa cum ai vrea să fii”, „Te înșeli în privinţa a ceea ce înseamnă a fi”.

Totul pare simplu, chiar foarte simplu, de o simplitate care oamenilor de știinţă li se va părea îndoielnică și periculoasă. Dacă veţi coborî însă în străfundurile fiinţei voastre, veţi vedea că acest adevăr și cele pe care le vom prezenta pe parcursul cărţii de faţă sunt unele pe care le știţi dintotdeauna. Așadar, spuneţi-le, trăiţi-le și noul secol, de asemenea, le va prelua ca atare!

Introducere

Sănătatea și boala reprezintă preocupări concrete ale

oamenilor și aceștia așteaptă un răspuns exact din partea medicului, la întrebările pe care i le adresează; însă pacientul se așteaptă, de asemenea, ca medicul să admită că nu deţine toate răspunsurile. Nimeni, și, bineînţeles, nici eu, nu a descoperit sau nu va descoperi cheia care ar permite fiecăruia să nu se îmbolnăvească – pur și simplu fiind[ɔ~ această cheie, această reţetă, această baghetă magică nu există!

Mă interesează prea puţin să demolez sau să demontez, mai puţin chiar decât certurile dintre bisericuţe, în care se pierde publicul și al căror scop este, de cele mai multe ori, de a consolida puterea unora sau altora. Cu toate acestea, ar fi timpul să încetăm să credem sau să ne încredem în piatra care vindecă, în medicamentele care reglează totul, în planta miraculoasă… Dacă nu există reţetă, există totuși o regulă, o perspectivă foarte încurajatoare, un fel de etică: să înţelegem cum funcţionează fiinţa umană în totalitatea sa, corp și suflet și de ce această fiinţă este sănătoasă sau bolnavă.

Să ne punem întrebări naive, primare chiar, la care va trebui să răspundem altfel decât prin semne de întrebare sau pseudocredinţe: De ce este bolnavă sau de ce ˟s-a îmbolnăvit o persoană? De ce, cu același tratament, pentru aceeași boală, unii oameni se vindecă, alţii, nu? Cum contractăm un microb, un virus și, mai ales, din moment ce trăim într-o oarecare simbioză cu milioane dintre ei, de ce, de cele mai multe ori, nu ne afectează? „Nu aceasta este întrebarea! îmi răspunde medicul. Mai degrabă, ţineţi cont de modul în care microbii sau alţi agenţi patogeni acţionează asupra unui corp sănătos și veţi înţelege că nu este nicio mare scofală”.

Colectivitatea medicală poate explica impecabil mecanismul unei boli; acestea sunt infinit de complexe, iar medicina secolului al XX-lea a făcut uz de mult timp și bani pentru a le descoperi, descrie și învăţa. Statisticile reprezintă dovada efortului colosal al cercetărilor efectuate… Dar, oare, asta înseamnă să răspunzi la întrebările esenţiale? Este aceasta calea de urmat pentru

păstrarea unei sănătăţi optime sau către vindecare? Personalul medical nu a reușit încă să explice motivele pentru care aceste mecanisme patologice se declanșează și nici de ce nu au fost înfrânate încă. Lacunele, atunci când nu ne referim la o încredere scăzută în discursul instituţional, sunt prea flagrante și ceea ce învaţă practica zilnică dezminte deseori discursul oficial, astfel încât acesta din urmă să nu poată fi pus la îndoială.

Să afirmi că medicina este în criză nu este, cu siguranţă, foarte original, iar explozia practicilor medicale, la extremitatea medicinei actuale, stau mărturie. De ce îşi găsesc aceste tehnici același ecou în rândul oamenilor? Fiind medicina tradiţională și-a dezamăgit prea des clientela. Cel căruia i se propune un remediu eficient va fi satisfăcut deoarece fiecare pacient vrea, înainte de toate, să nu mai sufere, dar, dacă va căuta altundeva, motivul suferinţei este simplu, și anume faptul că tratamentul prescris și medicamentul impus nu l-au vindecat cu adevărat. Dacă pacientul adoptă definitiv practici bănuite a fi marginale, aceasta se întâmplă fiind ele îi aduc ceea ce el așteaptă.

Personal, nu cred că sănătatea va putea fi controlată vreodată în întregime de creierul uman, indiferent cât de orientat către știinţă ar fi el! Elaborarea unei teorii despre sănătate și boală este, fără îndoială, satisfăcătoare pentru intelect, doar că teoria nu ajută totuși bolnavii să se vindece. Cea mai frecventă greșeală pe care o face medicina este sistematizarea, generalizarea teoriilor în detrimentul unicităţii fiecărui individ. Cu atât mai mult cu cât numitorul comun al diferitelor teorii – care, fără ironie, constituie poate, singurul adevăr medical – atârnă de faptul că înseși aceste teorii se contrazic! „Tot ce știu este că nu știu nimic”, spunea Platon, discipolul lui Socrate.

Capitolul 1

Mesajele corpului

Corpul este asemenea unui râu și nu o structură fixă sau o formă pietrificată. Pare astfel, dar, în realitate, este într-o perpetuă transformare. Schimburile pe care nucleul

unei celule le efectuează cu exteriorul sunt constante și acesta este motivul pentru care pielea noastră se înnoiește o dată la cinci săptămâni, iar scheletul, la fiecare trei luni. în acest fel, în fiecare an, 98% dintre atomii organismului se reînnoiesc! în general, viziunea pe care o avem despre corpul nostru este alcătuită dintr-o succesiune de imagini reale în momentul prezent, iluzorii însă în momentul următor, și care devine, la rândul său, în mod firesc, un alt moment prezent. Viaţa este constituită dintr-o succesiune de momente ale prezentului care, înșiruindu-se unele după altele, vor forma scenariul unei vieţi.

Ce face medicina tradiţională cu aceste realităţi ştiinţifice? continuă să prezinte modele fixe, stereotipate și descurajante pacienţilor, în timp ce, în realitate, nicio boală nu este improbabilă sau definitivă. Lucrează mai departe utilizând raţionamente care nu iau în considerare fluiditatea și mișcarea evolutivă a materiei vii. în concluzie, desconsideră realitatea ştiinţifică, deși revendică permanent monopolul cunoaşterii ştiinţifice!

Evoluţia constantă a corpului generează o serie de întrebări: Care este motorul, forţa care naște viaţă? Cum putem defini și lua în considerare această forţă, dacă intenţionăm să pledăm pentru viaţă, sănătate și medicină? Știinţa occidentală a descris perfect fenomenele vitale. Le-a studiat prin cercetări ştiinţifice deosebite, le-a disecat, dar nu a reușit să treacă de limitarea descriptivului. Nu ˟s-a ajuns însă la nicio concluzie, iar dacă vrem să găsim una, ar trebui să studiem mai îndeaproape teoria referitoare la energie, atât de strălucit elaborată de Einstein la începutul secolului al XX-lea. Astfel, vom descoperi că această energie vibrează uneori regulat, alteori nu, că e mai mult sau mai puţin puternică și benefică și că trebuie să luăm un calcul și un alt motor, mult mai important în plan calitativ, și anume iubirea.

Un corp sănătos

Aceste cuvinte, aparent atât de simple, ascund, de fapt, o realitate foarte complexă. Pare firesc să ne bucurăm de o sănătate bună, fiind[ɔ cei mai mulţi dintre noi ne

naștem cu un corp sănătos. Este starea naturală a omului și nu trebuie să luptăm pentru a rămâne într-o stare bună de sănătate. Totuși, atunci când se îmbolnăvește, omul trebuie să lupte pentru el însuși și pentru a se vindeca. Acest aspect este vital. Într-adevăr, în Occident medicina tradiţională a inversat sensul luptei. Se luptă „împotriva”, nu „pentru”. Se luptă împotriva simptomelor, împotriva bolii, a plictiselii și așa mai departe; oamenii nu luptă niciodată pentru sine, ci împotriva lor înșiși. Această dihotomie nu este o subtilitate semantică, ci trista realitate.

Obișnuiesc să spun că cimitirele sunt pline de oameni care au luptat „împotriva”. Să lupţi „împotriva” implică opoziţie și risipă excesivă de energie. Asta înseamnă că ne vom întrebuinţa forţele și timpul pentru a duce lupta cu boală: prin urmare, va trebui să concentrăm multe din mijloacele noastre pentru „a-l ucide” sau „a-l doborî” pe celălalt, respectiv boala sau simptomele. Din fericire, în lumea celor vii, mulţi luptă pentru ei înșiși, pentru starea lor de bine. De ce este acest lucru atât de important?

Să luăm un exemplu. O persoană suferă de o boală și vrea să se vindece. Merge la medic, acesta îi prescrie medicamente „pentru a-l ajuta să lupte cu această boală”: aceste medicamente sunt numite „anti”. Pacientul îşi adună toate forţele ca să poată lupta împotriva simptomelor cu ajutorul medicamentelor și, în cele din urmă, al altor mijloace. îşi învinge boala și este foarte încrezător fiind[ɔ a „învins”, crede el... Unde se situează pacientul în timpul acestei scurte bătălii, în raport cu boala sa? Se află în centru sau la periferie? Este orientat spre centru sau spre periferie? La ce folosește să lupte împotriva unui rău care a fost însămânţat de propria fiinţă? Bolnavul care a adoptat această atitudine, validată, din nefericire, de perspectiva pe care medicina și farmacologia occidentale o au asupra bolii, va fi ˟încurajat să repete aceeași greșeală când se va îmbolnăvi din nou și, mai devreme sau mai târziu, extenuat de acest joc, „va pierde” lupta.

Să însemne asta că pacientul se va regăsi, dintr-odată, fără resurse în faţa dificultăţilor vieţii sau la vârsta care să nu îi permită să se lupte la fel de eficient ca înainte? Să fie oare acesta simbolul îmbătrânirii, al procesului de degenerare care nu îl va cruţa pe niciunul dintre noi? Să fie oare ACEASTA *dovada* marii noastre slăbiciuni în faţa „curgerii vieţii” sau a unui determinism căruia i ne supunem inevitabil și căruia îi cădem victime sigure? Răspunsul la toate aceste întrebări este „nu”.

Să ne imaginăm că, în loc să luptăm împotriva unui simptom sau a unei boli, luptăm pentru noi înșine, pentru ceea ce suntem, ca să fim nu numai sănătoși, ci, totodată, fericiţi și mulţumiţi în pielea noastră. Să ne imaginăm că, prin intermediul acestor simptome sau al acestei boli, corpul nostru vrea, mai degrabă, să ne trimită un semnal, și nu să ne silească să ne învăţăm lecţia sau să ne pedepsească. Să ne imaginăm că acest corp nu ne este dușman, ci prieten, cel mai bun și cel mai loial. Să ne imaginăm că acest corp este parte integrantă a fiinţei noastre, că nu este doar o anexă atârnată de creier, ci partea vizibilă a icebergului său, mai exact, a fiinţei noastre. Să plecăm de la premisa că, în loc de zbateri, acest corp are nevoie de odihnă, de consolare, de tandreţe. Și să mai admitem că acest corp este pe cale să ne spună că i-a ajuns cât a fost de maltratat și că o va transmite prin mesaje mai mult sau mai puţin intense, astfel încât să reacţionăm pe măsura gradului de intensitate a semnalului.

Să presupunem acum că supoziţiile noastre sunt absolut întemeiate, că și corpul nostru este o parte din noi înșine, că are nevoie să fie și respectat și iubit tot atât cât ne dorim cu toţii, de fapt, că este învestit cu fabuloasa misiune (ah, cât de importantă!) să ne vorbească și să ne spună ce se întâmplă în interiorul nostru într-un plan mai puţin fizic și, prin urmare, mai puţin palpabil și mai puţin vizibil. Este atât de greu să ne imaginăm asta? Nu vă duce cu gândul această inteligenţă a corpului la ceva din fiinţa voastră, nu în planul conștiinţei, ci în planul cunoaşterii

profunde care ne însufleţește și care ne face să spunem cu certitudine uneori: „Știu că *lucrul* acesta sau celălalt este pentru mine.”?

Cu toţii știm că nu suntem doar corpuri în mișcare și că o altă forţă ne comandă și ne conduce. Corpul nostru face parte dintr-un ansamblu mult mai vast și complex decât creierul nostru, dar, în același timp, mai simplu; mai greu de explicat, dar la fel de real precum descrierea clinică a ceea ce medicina numește „fizic”, „psihic” sau „psihosomatic”.

Acest ansamblu este dotat cu o forţă, cu o sursă de energie pe care noi o simţim, dar pe care nu reușim să o descriem, pe care o percepem clar în noi, dar ne este imposibil să o simţim în mod real. Știm că această forţă obscură și nedeterminată are nevoie de iubire, pace, bunăvoinţă, nu de lupte de purtat împotriva virusurilor, bacteriilor sau altor atacatori neînsemnaţi. Dacă această sursă de viaţă este perturbată și noi simţim această stare de rău prin intermediul corpului, îl vom pedepsi forţându-l să lupte și mai mult împotriva lui însuși? Bineînţeles că nu. Mai degrabă vom încerca să îl ajutăm, să îl bandajăm și să îi oferim tot ce putem pentru a se putea vindeca. Vom face pentru noi înșine tot ce am face pentru oricare altă fiinţă. A nu proceda astfel ar însemna că nu ne iubim deloc, nici nu ne respectăm, iar asta nu ar face decât să ne agraveze starea de rău. Prin urmare, vom adopta o abordare total diferită, bazată pe blândeţe, nu pe luptă!

Faptul că unele dintre mijloacele pe care le vom propune necesită contribuţia medicamentelor nu este neapărat contradictoriu, cu condiţia ca această medicaţie să fie utilizată ca însoţitor al tratamentului și nu ca scop în sine sau ca miracol în care ne vom pune toate speranţele de vindecare. Medicaţia va trebui propusă la început, apoi aplicată, nu impusă în urma unor statistici care, negând individul, îl transformă într-un anonim. Aceasta va trebui să ţină cont de persoană, de mediul său și de mulţi alţi factori care converg spre finalitatea acţiunii, mai precis spre respectul și iubirea de sine, în așa fel încât să se

poată restabili mai bine starea de sănătate, această oglindă a fiinţei. Abordarea de tip „luptă pentru sine” și nu „luptă împotriva propriei fiinţe” capătă atunci adevărata sa dimensiune, singura care ne va face să evităm greșelile repetate ale trecutului.

Boala ca „mesaj”, nu ca „ghinion”.

Două viziuni diametral opuse condiţionează abordările terapeutice.

Prima abordare, tradiţională, oferă un rol primordial „ghinionului” și suitei sale de prieteni, mai exact virusurile și bacteriile, celulele cu potenţial de creștere anormală, care simt cauze ale apariţiei cancerului, de exemplu. Aliaţii lor sunt agenţii poluanţi de toate felurile: gazele toxice, grăsimile rele, sedentarismul et[. Acești prieteni și aliaţii lor se coalizează cu întâmplarea nefastă ca să provoace simptome, apoi suferinţe sau boli, pe care pacientul va trebui să le confrunte și să le combată cu medicamente, pentru a se vindeca sau, cel puţin, pentru a obţine o remisiune… până la viitoarea serie de ghinioane, până la decesul bolnavului.

Această evoluţie a cursului vieţii, această viziune nu lasă niciun loc individului, fiinţei. Este foarte restrictivă, după părerea mea. De fapt, aceasta interpretează omul așa cum el nu este: o mașină care trăiește, suferă și moare, suportând lumea exterioară și luptându-se cu sine sau cu ceea ce este nefast. în acest caz, viaţa devine o luptă pentru supravieţuire, cu convingerea, încă de la început, că aceasta este pierdută. Singurul mister rămâne acela de a ști în ce moment omul pierde bătălia și dispare din această lume. Extrem de trist!

A doua abordare, spre care, așa cum veţi ghici, se îndreaptă preferinţa mea, este cea care tinde să demonstreze că boala nu este altceva decât un semnal de alarmă tras de cel mai bun prieten al nostru: corpul. Acesta încearcă să ne vorbească prin intermediul simptomelor și al bolii. în funcţie de pertinenţa mesajului transmis și de capacitatea noastră de a ne asculta inima, intensitatea simptomelor va fi fie diminuată, fie stăvilită

sau, dimpotrivă, amplificată. Să recepţionezi și să înţelegi mesajul reprezintă, aşadar, prima etapă care trebuie depășită și fără de care nicio vindecare nu este cu adevărat posibilă. A doua etapă constă în a ţine cont de ceea ce ne spune corpul, însă pentru aceasta trebuie să ne considerăm corpul mai degrabă un aliat decât un obstacol. Trebuie să îl privim ca pe un prieten sincer, care ne încurajează să ne schimbăm, să evoluăm, iar boala devine atunci un ajutor preţios, care ne permite să avansăm spre starea de bine. Deci, această abordare nu ţine cont de destin, din moment ce omul este responsabil pentru suferinţa sa și deţine cheile vindecării. El este rotiţa principală, motorul mașinăriei, care are drept consecinţă faptul că înseamnă mult mai mult decât o simplă îmbinare de celule și microorganisme. în realitate, omul deţine o forţă fabuloasă, nepalpabilă, care nu poate fi cuantificată, invizibilă, care-l determină să trăiască sau… să moară. Descoperirea și recunoaşterea acestei forţe interioare reprezintă un lucru minunat și bolile de care omul suferă pot deveni prieteni purtători de speranţă, nu dușmani.

Una dintre pacientele mele, Laura, în vârstă de 24 de ani, căsătorită de câţiva ani și mamă a doi copii, este o femeie plăcută și plină de viaţă. Suferă de hipotiroidie și are gușă specifică. Refractară la medicaţia de lungă durată, a venit să mă consulte și să afle dacă o strategie de tratament „fără substanţă chimică” ˚s-ar putea dovedi la fel de eficientă ca abordarea tradiţională.

Pentru medicina tradiţională, cauzele bolii pot fi multiple, începând cu ereditatea și până la carenţa de iod, o situaţie care, pe de altă parte, era destul de des întâlnită în regiunile muntoase, la începutul secolului al XX-lea și, mai recent, drept urmare a catastrofei de la Cernobâl. Odată pus diagnosticul, după o serie de analize de sânge și examene radiologice, un medicament este prescris pentru o lungă perioadă de timp, ba chiar pentru toată viaţa… Laura sosește la clinică într-o stare de angoasă destul de severă: știe afecţiunea de care suferă, cunoaşte tratamentul care i-a fost recomandat, „fără de care gușa și

simptomele «sale» nu pot decât să se agraveze”, la fel ca și efectele secundare. Cât despre cauza bolii, întrucât istoria familială și celelalte teste nu au adus niciun element pozitiv, medicul specialist *a* lăsat pacienta în ignoranţă completă… Metodele abordării tradiţionale au traumatizat-o pe Laura, fiind[ɔr aceasta din urmă se teme acum de boala sa și, mai ales, nu îi înţelege cauzele.

I-am cerut să îmi spună de cât timp se confruntă cu această suferinţă și să pună acel moment în legătură cu un eveniment care a rănit-o atunci sau a zdruncinat-o. După câteva momente de cugetare, răspunsul a fost: „Din momentul în care am realizat că viaţa mea de cuplu era nesatisfăcătoare!” Fiind găsită cauza bolii, a fost suficientă o abordare individualizată pentru ca gușa să dispară, împreună cu simptomatologia asociată, și asta în absenţa unui tratament medicamentos, cu excepţia unor oligoelemente și vitamine, ca suport. Regresia bolii a fost obţinută în doar trei săptămâni…

În timpul consultaţiilor ˟s-a constatat că pacienta, știind să se afirme perfect în exteriorul casei, nu se manifesta decât ca o imitaţie palidă a ei însăși în prezenţa soţului, stingându-se complet și raţionând numai în funcţie de el, de copii și de îndatoririle sale. Conștientizarea acestei realităţi și, în special, a faptului că și-a acordat din nou dreptul de a exista în interiorul cuplului au permis vindecarea acestei boli (nu o simplă ameliorare). De atunci, pacienta trăiește foarte fericită, și, în ciuda unui divorţ inevitabil, urmare a refuzului soţului de a-și accepta soţia așa cum este cu adevărat, Laura mi-a spus recent această frază fabuloasă, auzită deseori din gura pacienţilor care ˟s-au vindecat de suferinţele lor: „Fără această boală, nu m-aș comporta fizic și moral la fel de bine ca în prezent!” Această observaţie este fantastică, deoarece exprimă tot ceea ce a fost și va putea fi spus vreodată legat de subiectul sănătăţii și al bolii. Să ajuţi un pacient să își regăsească demnitatea de femeie sau de bărbat, să îl ajuţi să își restabilească echilibrul personal și propria valoare – iată unul dintre cele mai frumoase lucruri din această

lume!

Așa cum vom vedea în continuare, în funcţie de viziunea pe care o adoptăm și de abordarea de bază pe care o alegem, soluţiile acelorași probleme pot fi foarte diferite și se pot exclude aproape complet! Metodele strategiilor tradiţionale se vor îmbina pentru a combate orice simptom și orice boală, pe când cele ale abordării umane vor căuta mai degrabă să se sprijine pe simptome și pe boală, pentru a „vindeca”.

Într-o zi, întrebând o fiinţă plină de înţelepciune și iubire despre semnificaţia bolii, mi-a răspuns: „Boala este Frica, frica de a trăi. Ea distruge viaţa sau o tulbură. Ea încetinește existenţa sau chiar o oprește, în cazuri extreme. Teama de a exista provine din faptul că oamenii nu cred suficient în ei înșiși, nu se iubesc, nu vor să trăiască în Bucurie și Iubire. în același timp, își creează obstacole despre care cred că sunt obiective. în realitate, toate acestea nu sunt decât o iluzie. Aceștia nu vor sau nu mai vor să profite de Viaţa care le-a fost dată. Boala, suferinţa vulnerabilizează, dar și întăresc, totodată: ne pot forţa să revenim la noi înșine și să înţelegem ce trebuie să fie înţeles în raport cu viaţa. Fortifică fiinţa bolnavă în dorinţa sa de a muri sau de a trăi... în adâncul sufletului lor, suferinzii știu asta... Boala este o demonstraţie clară și obiectivă a unei stări de rău, a unei discordanţe prezente în om. Este vitală pentru înaintarea către o mai mare iubire de sine și de lucrurile înconjurătoare. Transcende omul, cu condiţia ca el să înţeleagă cu adevărat ce înseamnă toate lucrurile acestea”.

În timpul altei conversaţii, aceeași fiinţă de lumină a precizat ce aduce boala celui în suferinţă: „Ea este manifestarea. Este un semn, o dovadă materială a ceea ce nu merge bine în interiorul fiinţei umane. Ea vine să dezorganizeze, să desființeze ordinea stabilită de om, să semnalizeze că adevărata ordine nu se potrivește cu ordinea stabilită de individ. Este un semn și trebuie luat ca atare. Este consecinţa unei greșeli, mai mult sau mai puţin profunde, pe care o face persoana care suferă.

„Nu este decât un mesaj al unei greșeli profunde sau superficiale în atitudinea oamenilor faţă de viaţă. Viaţa este totul și trebuie trăită natural, fără să forţăm, lăsând totul să se îndrepte în voie în direcţia în care trebuie să se îndrepte. Aceasta are drumul său, conduce totul fiindſ este o bucată din tot. Viaţa este frumoasă, senină, nu suferă de nicio boală. îşi cunoaşte drumul, este totul și totul este în ea. Trebuie să ne unim cu acest tot și să ne lăsăm în voia bucuriei. Ea este pace, seninătate, calm. Boala este, de asemenea, manifestarea vieţii, însă este purtătoarea unui mesaj. Acest mesaj trebuie să fie înţeles în fiinţa lăuntrică a persoanei bolnave. Aceasta din urmă se eschivează de la Tot sau încearcă să o facă; suferă, se zbate și se luptă pentru că nu se simte bine, dar, cel mai adesea, nu știe de ce. Trebuie să înţeleagă ce îi transmite boala, care este mesajul. Oare a trădat viaţa? Oare ˟s-a pierdut în afara vieţii? Atunci apare și boala. Este o consecinţă a unei trădări faţă de sine și faţă de viaţă. în acest caz, trebuie să înţelegem, să interiorizăm și să acceptăm ce livrează boala ca mesaj. Acest mesaj este întotdeauna un mesaj de iubire și de pace”.

Noţiunea că boala conţine iubire și pace poate fi ilustrată de poveștile lui Georges și Jacques, doi bărbaţi de șaizeci de ani, care suferă de cancer de prostată.

Georges, un bancher cu răspundere mare în instituţia sa, a recurs încă de la descoperirea bolii la tratamentele pe care le presupun cele două strategii. A supravegheat îndeaproape evoluţia tumorii prostatice și și-a manifestat dorinţa de a înţelege motivul unei asemenea boli, având în vedere faptul că avusese, până atunci, o sănătate excelentă și că ducea o viaţă fără griji materiale. Acest bărbat, al cărui tată a murit foarte tânăr în colonii, a trebuit, de foarte devreme, în calitate de proaspăt cap de familie, să îşi protejeze mama până la moartea ei, cu cinci ani înainte să îşi descopere tumoarea. Fiindſ soţia și mama lui Georges nu ˟s-au înţeles deloc, timp de mulţi ani, a fost prins constant la mijloc între cele două femei, având rolul de tampon și renunţând la sine în faţa fiecăreia dintre ele,

când îşi aruncau reproşuri... Fiind un introvertit „înnăscut”, după propria caracterizare, şi-a îngropat în sine propria stare de iritare şi nici nu se punea problemsă aleagă între una sau cealaltă, având în vedere cât le iubea pe amândouă.

Georges a înţeles repede mesajul trimis de boală: dacă voia să aibă şanse să nu cedeze în faţa acesteia, trebuia să îşi exprime şi să îşi trăiască furia, trebuia să extirpe tristeţea pe care o păstra în adâncul sufletului de atâţia ani. Deşi cunoştea numeroşi profesori în medicină, nu a găsit soluţia pentru a accepta mesajul bolii şi, ca justificare, invoca unele argumente ştiinţifice, cu toate că mai târziu a mărturisit că îi fusese teamă să răscolească „bagajul acela” atunci când lucrurile se calmaseră după dispariţia mamei sale... însă, în tot acest timp, tumoarea a avansat, până în punctul în care intervenţia chirurgicală a devenit necesară.

După operaţie şi alte câteva luni de absenţă, Georges a revenit la cabinet. Pretindea că, *mental,* acceptase totul, dar încă nu cu toată fiinţa, că motivul bolii erau „depersonalizarea” şi „semidispariţia” sa în faţa soţiei şi mamei. ˇS-a gândit că acest lucru a creat în el însuşi o furie profundă pe care trebuia neapărat să o exprime, dar, neştiind cum să o facă, a venit să ceară îndrumare. Pacientul a recunoscut că, în realitate, problema nu era că nu ştia cum să îşi exprime furia, ci a-şi acorda permisiunea de a o face, a se iubi suficient de mult şi a se respecta, astfel încât să favorizeze propria persoană şi să nu mai pună starea de bine a mamei sau soţiei înaintea propriei stări de bine. A-şi oferi iubire de sine însemna, în cazul de faţă, a-şi acorda dreptul de a-şi trăi furia împotriva mamei răposate şi a soţiei, care, de altfel, îi era permanent alături în lupta împotriva bolii...

Georges a încercat să facă toate acestea, practicând relaxarea şi urmând diferite terapii, fără succes însă, până când a fost necesară spitalizarea din cauza agravării bolii. Cu câteva zile înaintea morţii, mi-a mărturisit că putea pleca liniştit fiind[ɔ- reuşise să îşi exprime furia. Cuvintele

lui îmi răsună încă în cap: „Sunt fericit și senin, chiar dacă sufăr mult și sper să plec cât mai curând, mi-am regăsit demnitatea de om prin exprimarea profundei furii pe care am trăit-o; ce dureros a fost ˟s-o fac, dar cât de liniștitor…”

Georges ne-a părăsit înţelegând că fără iubirea de sine nici viaţa, nici liniștea nu sunt posibile. Au fost necesare un cancer și suita sa de suferinţe ca să aplice măsura acestei iubiri. Regret profund această situaţie, însă mesajul este cutremurător!

Jacques, de asemenea, este un bărbat foarte activ. Căsătorit, tată a cinci copii, crescut într-o familie foarte unită și religioasă, a fost anunţat, în urma unui control efectuat la medicul urolog, că are cancer de prostată. Ca și în cazul lui Georges, vestea l-a luat complet prin surprindere, fiind[ɔr, până atunci, se bucurase de o sănătate de fier. A abordat mai mulţi specialiști care i-au explicat diferitele tipuri de tratamente posibile, apoi mi ˟s-a adresat ca să afle mai multe despre o altfel de abordare, complementară sau autonomă.

Îi cer să îmi răspundă la două întrebări pe care le adresez tuturor persoanelor care suferă de o asemenea boală:

De ce aveţi cancer de prostată?

„Cred că are legătură cu viaţa mea afectivă, deoarece m-am despărţit de soţia mea în urmă cu doi ani și, de atunci, locuiesc împreună cu prietena mea. Mă învinovăţesc foarte mult pentru asta, chiar dacă, pentru mine, această decizie, foarte greu de luat, din cauza educaţiei, religiei și regulilor mele de viaţă, a fost o modalitate de a mă salva de la o distrugere totală”.

Vreţi să trăiţi?

„Da, bineînţeles”. Dar pentru cine, pentru ce? „Pentru mine, fiind[ɔr, după despărţire, am regăsit adevărata plăcere de a trăi”.

Răspunsurile lui Jacques au fost atât de pline de speranţă, încât doar ele erau mărturia dorinţei sale reale și profunde de vindecare. Cu toate acestea, fiind prezent, cancerul era dovada că o parte din Jacques nu mai dorea

să trăiască. Pacientul a spus-o în primul răspuns, când a menţionat că se învinovăţeşte pentru că se bucură cu adevărat de viaţă, după mulţi ani de ezitări, cu femeia pe care o iubește, nu cu mama copiilor săi (aceasta reprezentând un mod succint de exprimare a unei realităţi mult mai complexe, desigur!). Dându-și dreptul de a trăi în loc să se abandoneze morţii, vina a prins formă și a devenit sursa care alimentează creșterea tumorii. înţelegând asta, Jacques a început un proces cu el însuși, cu scopul de a-și regăsi stima și iubirea de sine. A ales să urmeze demersul nostru terapeutic, care se dovedește a fi cel mai avantajos, din moment ce Jacques are parte de zile fericite, fără bătăi de cap legate de cancer. Toate investigaţiile medicale efectuate după ce a luat decizia de a lucra în privinţa propriei persoane au demonstrat că tumoarea malignă a dispărut. Jacques este exemplul perfect al unei persoane care a știut să evolueze pe plan personal și care și-a acordat dreptul să fie, în sfârșit, ea însăși „mulţumită bolii”.

Conceptul de boală-mesaj este primordial de sesizat, deoarece acesta va condiţiona abordarea terapeutică. Pe scurt, boala este un semn pe care corpul, prietenul și aliatul nostru, îl trimite ca să ne avertizeze că suntem pe cale să ne pierdem, să ne trădăm și, prin urmare, să ne simţim rău în pielea noastră. Acest semn poate fi superficial și lejer, profund și puternic, în funcţie de nivelul, frecvenţa și repetarea „trădării”. Simptomele, părţile corpului unde aceste semne se vor manifesta, împreună cu boala, ne vor ajuta să determinăm amploarea deteriorării stării. Dacă toate mesajele au fost înţelese și bine interpretate, procesul de vindecare va fi declanșat, dar, pentru ca vindecarea să fie posibilă și completă, este necesar să se ia măsuri în privinţa cauzei afecţiunii.

Bunătatea înnăscută a omului

Pentru a ajunge să descifrăm în întregime mesajul trimis de corp, atât în plan fizic, psihic, dar și spiritual, trebuie, înainte de toate, să definim ce este un om cu o sănătate bună, un om sănătos.

Din nou, două concepţii sunt în opoziţie. Prima consideră că omul este rău, că trebuie definit prin defectele, imperfecţiunile și slăbiciunile sale, că este fructul păcatului originar și că, pentru asta, trebuie să plătească un preţ, într-un fel sau altul. Această viziune iudeo-creștină va genera, la rândul său, abordarea terapeutică culpabilizantă, care-i turuie fără oprire persoanei suferinde că are parte exact de ceea ce merită și că, în plus, boala sa este mai mult sau mai puţin normală, din moment ce, la bază, această persoană este rea. Această viziune asupra lucrurilor și a oamenilor este la fel de tristă și descurajantă precum cea pe care am descris-o la capitolul despre boala ca mesaj.

A doua concepţie vede omul ca pe o fiinţă plămădită din calităţi, în uniune cu cosmosul și care, prin urmare, posedă în nucleul său, în inima sa, în stare mai mult sau mai puţin embrionară sau dezvoltată, cunoaşterea, știinţa universală și, în special, iubirea faţă de sine și faţă de ceilalţi. Acest nucleu fundamental este înnăscut și etern, hrănit de profunzimile fiinţei. Este totodată Știinţă, Cunoaştere și Iubire; este în legătură directă cu Viaţa. Acest nucleu *este* Viaţa și fără el nimic nu există – și prin nimic înţelegem că nici omul. îl putem numi „suflet”, „Qi”, „energie de bază” și așa mai departe, ce contează categoriile, din moment ce important este să știm că, în adâncul nostru, al tuturor, există acest nucleu și că a fi ˟într-o stare bună de sănătate înseamnă să fim în legătură directă și neîntreruptă cu el. Orice pierdere a contactului cu acesta naște dezordini, tulburări, suferinţă și boli. De fapt, cum am putea să ne imaginăm măcar că trăim separaţi de fiinţă, de fiinţa *noastră?*

Ca să prezentăm mai bine acest concept, vom relua imaginea vehiculului, utilizată de orientali. Aceștia din urmă îl compară pe om cu o trăsură: cele două roţi din faţă (braţele) dau direcţia, în timp ce cele două din spate (picioarele) suportă și transportă încărcătura. Trăsura este trasă de doi cai care simbolizează emoţiile, ceea ce arată că, fără acestea, viaţa nu avansează și nu are o existenţă

reală. Această trăsură este condusă de un birjar care reprezintă elementul intelectual, Conștientul nostru. În interiorul trăsurii se află pasagerul pe care noi nu îl vedem, dar care simbolizează nucleul fundamental, în lipsa căruia viaţa nu are nicio direcţie; ştiinţa, cunoaşterea devin doar iluzorii. În aparenţă, vizitiul conduce vehiculul, dar, în realitate, asta nu se întâmplă decât la prima vedere; fără pasagerul care să indice destinaţia, perechea trăsură/birjar nu este altceva decât un vehicul cuprins de nebunie, pradă nemișcării sau rătăcirii… Pierderea contactului cu pasagerul, adică nucleul fundamental, va duce, mai devreme sau mai târziu, la pribegie, la un blocaj sau la un accident. Dacă o singură parte a întregului este neglijată sau lăsată liberă să facă ce vrea, fără să se ţină cont de dorinţele pasagerului, este posibil să se întâmple un accident sau o pană, după care apare imobilizarea.

Începând din clipa în care îl considerăm pe om zămislit din calităţi, trebuie să îl definim insistând pe acestea, nu pe defectele și neajunsurile sale.

Întotdeauna constat cu surprindere până în ce punct pacienţii mei ezită și le este greu să îşi accepte calităţile. Acest lucru îi jenează și mulţi dintre ei declară că ˇs-ar simţi mai confortabil să îşi enumere defectele mai degrabă decât calităţile sau că ar fi mai ușor dacă apropiaţii lor ar fi cei care să le scoată la iveală. Este foarte instructiv să constat că majoritatea se definesc în raport cu ceilalţi, nu în raport cu ei înșiși: vor enumera calităţi de genul ascultarea celorlalţi, politeţe, serviabilitate, răbdare, tată bun sau mamă bună etc. Definirea propriei persoane trece prin ceilalţi, ca și cum, fără aceștia din urmă, nu ar mai exista!

În mod frecvent, se poate observa, la pacienţii care acceptă să realizeze exerciţiul și care reușesc să îşi recunoască în cele din urmă calităţile, că acestea sunt în special de ordin intelectual, precum inteligenţa, spiritul de analiză, concizia. Se întâmplă destul de rar să fie reţinute cele care aparţin emisferei drepte a creierului (cea a feminităţii), și vom preciza creativitatea, senzualitatea (în

sensul complet al termenului) sau intuiţia. Dificultatea de a ne defini pe noi înșine și nu în raport cu ceilalţi este un semn evident de pierdere a identităţii sau de pierdere a conexiunii cu nucleul nostru fundamental. Nu este de mirare, în acest caz, că într-o bună zi ne vom afla în faţa unui medic, bolnavi sau cu o suferinţă oarecare.

Sunt necesare câteva chei ca să înţelegem ce vrea să ne spună corpul prin anumite stări de rău de care suferim. într-un fel, corpul nostru este, în plan emoţional, vitrina interiorului și manifestările sale, precum și profilul lor anatomic au o mare importanţă. Observaţia este esenţială deoarece corpul ne spune aproape totul despre fiinţa noastră. A ne observa înseamnă a avea grijă de noi!

Cazul lui Jean este revelator în această privinţă. ˇS-a prezentat la cabinet într-o luni dimineaţă, cu o sinuzită puternică, precedată de o durere în gât pe când călătorea cu trenul dinspre Paris. Tocmai îşi petrecuse sfârșitul de săptămână acolo cu prietena sa pe care o îmbrăţișase pe peronul gării, știind că nu se vor mai revedea decât peste cincisprezece zile. în următoarea dimineaţă a făcut febră mare cu sinuzită. De ce? Primul răspuns a fost că a luat un virus care circula în perioada respectivă… Cerându-i să descifreze ce încearcă să îi spună corpul, știind că totul a început cu o durere în gât, înţelege repede că a vrut să exprime ceva, dar că nu a făcut-o. în plus, știind că sinusurile sunt în legătură directă cu ficatul, el însuși sediul furiilor neexprimate, totul se lămuri de îndată: era furios fiind[ɔ nu îşi putea revedea logodnica mai curând și, cum nu a exprimat asta, corpul i-a cerut să o facă! Durerea în gât și sinuzită erau semne care i-au indicat foarte exact ce avea de făcut.

Medicina chineză, veche de milenii, a definit perfect unele dintre aceste chei:

— Ficatul, vezica biliară și ochii sunt locuri în care se vor instala furiile neexprimate; ficatul, în special, atunci când este foarte încărcat, are „uși de evacuare” a toxinelor: pielea și sinusurile. Când aceste uși devin insuficiente, când boala se cronicizează sau când diversele

tratamente cu antibiotice au „vindecat” persoana afectată, articulaţiile preiau ștafeta și apare artrita.

Bronhiile și plămânii sunt locuri în care îşi vor face cuib tristeţile înăbușite.

Intestinele și abdomenul adăpostesc în general emoţiile înfrânate, lucrurile lăsate nespuse, iar constipaţia, de exemplu, este un semn în cazul persoanelor incapabile să-și exprime sentimentele.

Rinichii și vezica urinară adăpostesc fricile.

În cazul bărbaţilor, prostata este locul în care se vor instala conflictele cu partenera.

Sânii simt locul conflictelor cu partenerul (sânul drept, în cazul femeilor dreptace) sau cu căminul, cu cuibul (sânul stâng).

Această listă nu este nici pe departe completă și fiecare punct este descris în mod rudimentar, însă este suficientă pentru înţelegerea și descifrarea mesajelor pe care corpul încearcă să le transmită prin intermediul durerilor și al stărilor de rău pe care le resimţim. Dându-le atenţia cuvenită, oricine suferă va vedea că organismul este precum o carte deschisă și că informaţiile transmise sunt de o precizie uimitoare.

Capitolul 2

Mecanismele bolii

Un om cu o sănătate bună, în consecinţă, foarte centrat pe el însuși, trăiește emoţii pe care le lasă să circule în sine; îşi satisface dorinţele și duce la bun sfârșit proiecte. Resimte două mari emoţii: bucuria și tristeţea. Uneori, cunoaşte și supărarea, furia. Din punct de vedere pur teoretic, supărarea este considerată o reacţie faţă de mediul înconjurător, exprimă o poziţie în raport cu un fenomen exterior.

Un om cu o sănătate bună *există,* ceea ce înseamnă că dă frâu liber emoţiilor și dorinţelor sale. Cuvintele au în acest caz importanţa lor… Această libertate despre care vorbim nu este cea pe care unii profesori o reproșează discipolilor care dau frâu liber viciilor și frivolităţii, ci

libertatea faimosului „a se abandona”, ce caracterizează persoana care lasă să circule în toată ființa energia care o locuiește și care își trăiește emoţiile profunde, bucurie și tristeţe, dar și dorinţele, întotdeauna pozitive, deoarece, emanând dintr-o ființă zămislită din calităţi, această persoană are încredere în ea.

A ne îngădui să ne trăim emoţiile reprezintă fundamentul unei sănătăţi bune și fiecare poate verifica acest lucru pe propria piele: dacă ne simţim bine, energia circulă, „totul radiază”, reușita și bucuria merg mână în mână. Mai mult, suntem activi și în plină formă. În schimb, atunci când emoţiile sunt blocate, apar tensiunile și, dacă nu reacţionăm prin renunţare, adică prin libertatea de a ne trăi emoţiile, apare boala.

Cele două mari emoţii care se află la baza majorităţii, ca să nu spun a tuturor suferinţelor și bolilor, sunt furia și tristeţea. Bucuria, pe de altă parte, este o emoţie trăită, în general, fără reţineri de către cei care o resimt deoarece, pe de o parte, nu deranjează pe nimeni și, pe de alta, este mai simplu de trăit pentru că este rareori blocată de educaţia noastră, fie ea și rigidă.

Furia

Această emoţie foarte puternică este cauza a numeroase boli și durere în cazul multor persoane. în realitate, furia este într-o strânsă legătură cu iubirea! Ea apare de la cea mai fragedă vârstă, ca o consecinţă recurentă a efortului de a căuta plăcerea și starea de bine, dar și a fricii de suferinţă. Atunci când nevoile vitale nu îi sunt satisfăcute, copilul reacţionează deseori prin furie, pe care o exprimă imediat, fără niciun blocaj! Adolescentul și adultul nu sunt feriţi de această emoţie puternică, deși, pentru ei, furia este, cel mai adesea, un sentiment care face pereche cu capacitatea de a iubi. Cu cât această capacitate de a iubi crește și dobândește complexitate, cu atât se intensifică și capacitatea de a simţi și de a exprima furia: nu trebuie decât să ne gândim la violenţa furiei noastre când pericolul este iminent pentru persoana pe care o iubim sau pentru noi înșine. Acest sentiment fie va fi

exprimat, fie nu va fi trăit. Când este reprimat și blocat, antrenează dereglări, mai mult sau mai puţin profunde, în plan energetic și se traduce prin tensiuni, simptome sau boli.

Exprimarea furiei este vitală!

De cele mai multe ori, furia este blocată în sine din mai multe motive, care au legătură în special cu educaţia noastră. Părinţi care îşi înfrânează furia și care nu ridică vocea niciodată, de exemplu, vor trimite ca mesaj copiilor lor că dominarea, controlul de sine și al emoţiilor lor sunt o regulă de viaţă foarte importantă. Bătăile primite de la părinţi, mânioși vor demonstra că furia este traumatizantă și viitorul adult va asocia, inevitabil, această emoţie cu suferinţa. în schimb, dacă este pedepsit fiind[ɔ- și-a exprimat furia, asta înseamnă că trebuie să reprime această emoţie deoarece este rea, nesănătoasă chiar, că îi deranjează pe ceilalţi și că îi va face să îl priveze de iubire.

Am putea menţiona numeroase cauze care ar putea determina un copil să reprime o emoţie pe care acesta o știe normală și sănătoasă. Realitatea este că furia este naturală și că, oricum, va fi simţită. Ce este de făcut, în acest caz? El, corpul, știe ce trebuie făcut: o exprimă (ex, în latină, înseamnă „în afară”), cu alte cuvinte, o scoate din sine, o „expulzează”, o respinge, de data aceasta, nu cât mai adânc în sine, ci în exteriorul lui. în caz contrar, suferinţa apare, sub formă de tensiuni la început, apoi de mânie.

Diferenţa între furia paroxistică (sau mânie) și furie (sau iritare) este esenţială. Mânia este un amestec de suferinţe neexprimate, de frici și de supărări acumulate într-o perioadă mai mult sau mai puţin îndelungată. Este periculoasă, chiar distrugătoare. Provoacă un stres deosebit în tot corpul și, dacă nu este exprimată, declanșează, ca orice alt fel de stres, o blocare a sistemului imunitar, transformându-se în boală. Or, dacă persoana o exprimă, de obicei se simte vinovată fiind[ɔ- nu a fost capabilă să şi-o stăpânească. Prin urmare, cercul vicios se amplifică și procesul se perpetuează până la sfârșitul său

logic: boala! Vom vedea în continuare că, în acest caz, principalul organ afectat este ficatul, apoi, într-o măsură mai mică, toate organele sunt corelate cu activitatea acestuia.

Furia simplă este un sentiment și trebuie trăit ca atare. Deseori fac următoarea comparaţie: dacă o persoană suferă de indigestie, există două soluţii: fie vomită cât mai repede posibil pentru a scăpa de suferinţă, chiar dacă îşi provoacă vărsăturile, fie îşi interzice să o facă, invocând numeroase motive, care mai de care mai înfricoșătoare, acceptând să îndure o stare de rău timp de mai multe ore, până când digestia revine la normal. Este interesant de observat ca majoritatea persoanelor care suferă de probleme de exprimare a furiei sunt, de asemenea, persoane care nu îşi pot provoca vărsături! Alegerea există și de aceasta vor depinde sănătatea și starea de bine.

Furia poate fi reprimată sau exprimată. Persoana care o simte poate alege să trăiască și să facă la fel cu această emoţie sau o poate păstra în ea și să sufere din această cauză; pe scurt, să explodeze sau să facă implozie. Reprimarea se va face deseori în numele celorlalţi: „Nu vreau să fac rău celorlalţi. Nu cred că asta are importanţă. Lucrul acesta nu merită efortul…” Prin fiecare dintre aceste exprimări, persoana nu îşi acordă dreptul de a trăi ce simte. N, a îşi dă dreptul să fie cine este, punându-i pe ceilalţi și starea lor de bine mai presus de sine. îi plasează pe ceilalţi pe primul loc și aceasta este o dovadă că nu se respectă. în opoziţie cu intelectul, corpul va reacţiona imediat faţă de această lipsă de respect de sine și o traduce într-un limbaj mai explicit: apar tensiuni sau se instalează o boală.

Un alt motiv pentru care furia nu este exprimată și care este invocat frecvent este promovat de cei care spun că „asta nu va fi de niciun folos, nu ne va face să dăm timpul înapoi și nu va schimba ceea ce ˇs-a întâmplat deja”. Furia este refulată în numele inutilităţii sale. Într-adevăr, exprimarea acesteia nu va schimba niciodată ceea

ce ˟s-a întâmplat, însă procesul este benefic, alină și înlătură tensiunile păstrate în interior. Acest motiv ar trebui să fie suficient și chiar primordial pentru oricine se respectă în ceea ce este și trăiește.

O altă scuză auzită frecvent se bazează pe ideea că o persoană furioasă se va exprima doar de faţă cu cel care i-a provocat furia. Idee nobilă, care se asociază însă cu două obstacole: pe de o parte, persoana trebuie să aștepte ca celălalt să fie disponibil pentru a-l asculta și să-i acorde atenţie, deși nimeni nu este cu adevărat dispus să asculte pe cineva cuprins de furie, și, pe de altă parte, această scuză înseamnă cel mai adesea că persoana care suferă din cauza propriei furii vrea, de fapt, ca celălalt să îi dea dreptate sau să discute despre fundamentul furiei sale. Or, furia este o emoţie personală, care nu are nevoie de aprobarea sau de respingerea celuilalt și nici nu este necesar să se supună judecăţii sau recunoaşterii sale. Din nou, o asemenea scuză este dovada că persoana în care mocnește furia nu se respectă suficient și trebuie să ceară celorlalţi dreptul, permisiunea de a exista. Există oare această persoană pentru ea însăși? De ce să îţi dorești atât de mult recunoaşterea celuilalt privind ceea ce simţi? Este acesta un mod de a fi? Evident că nu!

Deseori, individul nu recunoaşte în el însuși propriile furii: nu le neagă în mod conștient, dar nu are sentimentul că este furios. Crede că nu simte furie, că aproape niciodată nu este furios, poate iritat uneori, dar această iritare dispare foarte repede. Persoanele stăpâne pe ele însele se prezintă adesea astfel: ele nu sunt furioasei Pot fi dezamăgite, decepţionate de un eveniment anume, dar nu furioase; simt o oarecare tristeţe, o nedreptate, dar niciodată furie. Dacă sunt întrebate ce cred despre persoanele colerice, furioase, răspunsul vine tranșant și zdrobitor: „Acestea sunt persoane care îşi pierd controlul și asta este detestabil, deranjant!” Echivalează cu pierderea demnităţii și, prin urmare, cu a fi judecaţi de ceilalţi ca fiinţe incapabile să se stăpânească, fiinţe aproape periculoase.

De foarte multe ori, aceste persoane au trăit cu un părinte, un frate sau o soră colerică și păstrează despre ei o foarte proastă amintire. Nu vor cu niciun preţ să le semene! Furiile sau iritările lor sunt atunci negate și complet refulate în cel mai adânc ungher al conștientului. Acest stadiu de nerecunoaştere a unei emoţii normale este, evident, foarte îngrijorător pentru starea lor de sănătate, fiind furiile sunt ascunse foarte profund și timp îndelungat. În foarte puţine momente, aceste persoane vor izbucni violent pentru o greșeală minoră și vor regreta reacţia și mai mult după, completând astfel cercul vicios în care s-au instalat.

Este interesant să facem acești oameni să conștientizeze că cei care i-au traumatizat prin furiile proprii erau fiinţe care au acumulat frustrări de-a lungul timpului, fiind necesar apoi ca, prin crize violente, să se descarce; că recunoaşterea și acordarea permisiunii de a le trăi reprezintă contrariul a ceea ce au cunoscut până în momentul de faţă la apropiaţii lor. Acest aspect este foarte important fiind, de foarte multe ori, se confundă „a-i sări mustarul, a exploda” cu exprimarea sănătoasă a furiilor. Diferenţa este importantă: a avea o criză de furie nu este același lucru cu a o exprima! O acumulare de furii resimţite, dar neexprimate, va declanșa adesea crize bruște, din motive ridicole și fără legătură cu intensitatea furiei. Așa cum am văzut anterior, vorbim despre mânie, nu despre o simplă furie.

Exprimarea unei furii se face faţă de sine, cât mai repede posibil după evenimentul care a declanșat sentimentul. Cuvintele utilizate pot fi violente, dar această, violenţă nu se face în detrimentul celorlalţi.

Dacă se face rezumatul diferitelor scuze care pot fi invocate pentru suprimarea furiilor, se va constata că toate, fără excepţie, simt formulate în numele celorlalţi. Din nou, persoana nu îşi dă dreptul să existe și așteaptă de la ceilalţi recunoaşterea acestuia. Aici există o regulă elementară și esenţială: nimeni altcineva, în afară de ea însăși, nu-i poate da dreptul de a exista. Să exiști înseamnă

să îţi trăiești propriile emoţii, să îţi urmezi propriile dorinţe. Nimeni nu există cu adevărat dacă nu îşi îngăduie asta. Regula în cauză este înnăscută și se constată încă de la venirea pe lume. Dacă observăm copilul, și fiecare adult a fost, la rândul său, copil, ne dăm seama că nu are dubii în această privinţă: îşi trăiește emoţiile, dorinţele, iar asta este ceva natural pentru el. Fiinţa adultă, educată, a pierdut de prea multe ori această noţiune și cere acest drept altora: părinţilor, șefului, persoanei cu care îşi împarte viaţa și, de asemenea (asta-i culmea!), propriilor copii…

Furiile refulate

Care este traseul pe care îl urmează în corp furia reprimată? Poate fi uitată? Se va șterge, se va dilua ca să dispară „cu timpul?” Această iluzie este foarte des întâlnită în rândul pacienţilor. Este plăcut să ne imaginăm că furiile refulate, netrăite, vor dispărea pe undeva și, datorită unui destin care aranjează bine lucrurile, vor cădea în adâncurile fiinţei noastre, pentru a nu mai ieși de acolo nicicând. Mintea noastră este cea care va juca parţial acest rol: furia suprimată nu va mai fi prezentă în spiritul nostru conștient, nici nu ne vom mai gândi la ea, o vom uita și, cu perseverenţă, prin voinţă proprie, ne vom convinge că nu mai există. Problema este că o astfel de convingere se sprijină pe o iluzie!

Să facem următorul exerciţiu. Revenim la o furie păstrată în noi de multe zile, luni sau ani. Ne reamintim evenimentul care a provocat respectiva furie și încercăm să povestim acest eveniment altcuiva, cu ușurinţă. Amintirea va scoate la suprafaţă un sentiment pe care va trebui să încercăm să îl definim: vom constata atunci că o supărare, o enervare mai mult sau mai puţin profundă sau o iritare asociată evenimentului iese la suprafaţă. Această furie îngropată, închisă într-un sertar al fiinţei noastre, este mereu prezentă și foarte reală.

Deseori le cer pacienţilor mei să facă acest exerciţiu și, în calitate de spectator atent la intonaţia vocii lor și la atitudinile corporale, depistez cu ușurinţă furia în ei. Este

acolo, vie, palpabilă, intactă „ca și cum ar fi ˟încă azi”, în condiţiile în care evenimentul a avut loc în urmă cu luni sau ani... De multe ori, mecanismele de apărare ale pacientului supravieţuiesc, în pofida rezultatelor clare ale exerciţiului: furia nu mai este la fel de mare ca înainte și pare să nu mai aibă corporalitate, deoarece „aceasta ţine de trecut” și „nu este de niciun folos să tulburi trecutul”, mai ales dacă este dureros. Reacţia pacientului este să îngroape din nou această furie și să o uite cât mai repede, ceea ce, de altfel, este foarte ușor!

Suzanne, în vârstă de 47 de ani, suferea de oboseală cronică, de insomnie și iritabilitate marcate, dar și de tendinţa de a se refugia în alcool, în care spunea că găsește puţină liniște, în special la sfârșitul zilei. De mulţi ani, această femeie inteligentă, intuitivă și plină de umor trecea prin viaţă suferind în repetate rânduri de depresie. Urmaşe numeroase tratamente medicamentoase de care, de altfel, devenise dependentă (un medicament pentru insomnii, altul pentru calmare, ca să numim doar câteva dintre ele) și consultase, în zadar, mai mulţi psihiatri. Viaţa ei de cuplu nu era armonioasă și îi reproșa soţului ei această stare, continuând să funcţioneze însă ca o excelentă stăpână a casei și o mamă exemplară.

După câteva ore de conversaţie, Suzanne recunoaşte că simţea o mare tristeţe și că, în relaţia cu soţul său, bombănea constant și turba de furie deoarece nu îndrăznea să îşi impună personalitatea și opiniile, ea, care se considera „slabă și nulă”. Această viziune negativă, această ură și dușmănie faţă de sine reprezentau exacerbarea furiei profunde pe care o resimţea și pe care trebuia fie să o dilueze în alcool, fie să o domolească {u ajutorul medicamentelor. în schimb, era conștientă că alcoolul și medicamentele nu puteau corespunde așteptărilor sale, din moment ce anii treceau fără ca lucrurile să se schimbe. Ba din contră, autodistrugerea îşi urma cursul. în tot acest timp, și-a exprimat Suzanne înverșunarea și furia? Nu, excepţie fiind cele câteva scene făcute soţului, în timpul cărora, de altfel, nu i-a spus

niciodată de marea sa frustrare în legătură cu viaţa lor sexuală nesatisfăcătoare...

Conștientizând propria furie, a început să o trăiască prin scris, deși acest lucru nu îi furniza decât o infimă și trecătoare stare de bine. într-o zi, mi-a spus că turba când o vedea, copil fiind, pe mama sa, total mută și devotată tatălui său, un bărbat extrem de nervos și de o intoleranţă profundă, care acţiona ca domn și stăpân în mijlocul familiei sale. Știind că acesta din urmă a dispărut brusc în urma unui gest sinucigaș, am întrebat-o ce a simţit faţă de plecarea violentă și neașteptată a tatălui său. M-a privit stupefiată: „O imensă dezamăgire și, totodată, o ușurare". A recunoscut că în spatele acestei eliberări, al acestei despovărări se afla furie, dar nu-și dădea prea bine seama ce putea face cu ea, dat fiind faptul că tatăl ei decedase. Luând decizia de a-i scrie pentru a-i comunica furia, lucru pe care l-a și făcut timp de câteva ore, Suzanne ˚s-a simţit extraordinar de eliberată, mai puţin tensionată și a pus punct, după aceasta, consumului excesiv de alcool. A încetat să mai ia medicamente și nu mai este o persoană depresivă!

Furia „uitată", cea împotriva tatălui violent, care și-a zdrobit soţia și fiica și care a creat, astfel, un reflex condiţionat la Suzanne faţă de soţul ei, era uitată de conștienţă, dar îşi păstra toată actualitatea în adâncul fiinţei, dând naștere unor tensiuni imense, care i-au dominat mare parte din viaţa de adolescentă și de tânără femeie. Desigur, această furie trebuia să răzbată uneori, însă era imediat suprimată de pacientă, care, de fiecare dată, găsea motive bune să nu o trăiască!

O furie simţită și netrăită nu va fi niciodată uitată de fiinţa noastră profundă, chiar dacă intelectului nostru i se pare că a făcut-o. Ce devine această furie odată îngropată și ascunsă atât de profund în fiinţa noastră? Caută un loc în care să se cuibărească și în care să îşi continue munca de erodare, de subminare. Acest loc este, de cele mai multe ori, ficatul sau vezica biliară, dar, de asemenea, poate fi pancreasul, intestinul gros sau spatele (regiunea

lombară și faţa posterioară a corpului). Acest lucru va antrena, la un moment dat, dereglări ușoare sau superficiale, precum răceală sau sinuzită acută, sau tulburări mai profunde precum eczeme, artrită, diabet zahărat sau disfuncţii în sfera hepatobiliară.

Corpul va exprima aceste dereglări nu pentru a ne pedepsi sau a ne irita și a ne indispune, ci pentru a ne aminti că am făcut alegeri care merg împotriva propriei fiinţe. Să nu uităm că cel mai bun prieten ne este tocmai corpul și că dorinţa sa nu este de a ne pedepsi, ci de a ne arăta, din iubire, că suntem pe cale să ne rătăcim! În acest caz, fie încercăm să descifrăm ce vrea să ne transmită, fie ignorăm mesajul și ne continuăm viaţa fără să ne facem griji din această cauză. în primul caz, ne vom exprima în sfârșit furia și ne vom vindeca foarte repede, în al doilea, tulburarea va rezista sau va dispărea temporar cu ajutorul medicamentelor mai mult sau mai puţin toxice, pentru a ieși la suprafaţă, mai devreme sau mai târziu, sub aceeași formă (atunci medicina va eticheta această tulburare drept „cronică”) sau sub o formă mai profundă: printr-o eczemă, de exemplu, care va fi urmată de o alergie, printr-un astm sau printr-o afecţiune reumatismală et[.

Exemplul lui Peter este destul de revelator. Acesta a venit la consultaţie când avea 27 de ani, fiind[suferea de astm de la 2 ani, pe care îl trata cu toată panoplia de medicamente antiastmatice și cu cortizon, în timpul crizelor. Motivul vizitei la cabinet a fost dorinţa de a reduce numărul medicamentelor și de a urma un tratament de fond mai „natural” decât cel pe care îl primise până la momentul respectiv. Am crezut că nu o să-l mai revăd niciodată după ce i-am spus că ar fi mai simplu și mai eficient să scape definitiv de astm decât să urmeze un nou tratament de lungă durată. Iar asta i se părea, practic, imposibil, văzut din perspectiva medicinii tradiţionale…

Cu toate acestea, pacientul simţea că astmul nu se manifesta „din întâmplare” și că trebuia să aibă un motiv mai profund. Prezenţa astmului i-a atras multă atenţie și iubire. Mama sa, o persoană reţinută în plan afectiv, a

trebuit să acorde multă atenţie fiului, să îl îngrijească și să îi dedice mult efort, pentru ca episoadele de agravare a bolii, foarte angoasante pentru apropiaţi, să survină cât mai rar posibil. Pacientul și-a însușit un soi de rutină sau de fatalitate: de fiecare dată când se simţea contrariat de ceva sau de cineva, avea tendinţa să facă o criză. Pornind de la această observaţie, Peter a descoperit că aceste crize erau legate de refularea furiilor sale, care, rămase neexprimate, se concretizau sub forma crizelor de astm.

Treptat, în timpul întâlnirilor noastre, legătura dintre furia și astmul lui Peter a ieșit la iveală, întâi în plan intelectual, apoi, treptat, în plan fizic, când a constatat că, dând frâu liber iritării sale, reușea să diminueze și chiar să evite crizele. încurajat de această descoperire, a continuat să îşi exprime furiile și supărarea, iar crizele de astm au devenit tot mai rare și au dispărut aproape complet în câteva luni.

Totuși, Peter era încă astmatic și îi era greu să oprească tratamentul de fond. Dar eram de acord în privinţă unui aspect: rădăcina problemei, cu alte cuvinte, cauza profundă a bolii sale, nu era încă rezolvată. De fapt, fusese doar abordată în treacăt, superficial. Apoi, într-o seară de noiembrie, Peter a intrat în cabinet, spunând că avusese din nou o criză importantă, care a impus tratament cu cortizon. Se gândea că această criză are legătură cu umiditatea specifică toamnei, dar i-am răspuns că am altă părere și că trebuia să înţeleagă ce încerca corpul său să îi spună prin această criză care, pe de altă parte, apăruse după multe luni de calm absolut. Peter nu găsea nimic deosebit care să îi fi putut declanșa criza, în afara unei scene familiale în timpul căreia fratele său mai mare și mama ˇs-au înfruntat, reproșându-i că aceasta se ocupase doar de copilul bolnav.

Peter nu ˇs-a implicat în această dispută violentă și nici nu a păstrat vie amintirea ei, în plan emoţional. După câteva momente îmi mărturisea că, de fapt, scena îi lăsase un gust amar, un fel de neliniște, indispoziţie, dar lipsite de importanţă. Nu l-am lăsat să ignore această indispoziţie,

spunându-i că ascundea ceva foarte important. Peter a înţeles că simţea aceeași furie ca fratele său, când, aparent, nu avea niciun motiv să fie furios pe mama sa, dimpotrivă! Cu toate acestea, trebuia să admită că fratele lui avea dreptate: mama lor nu avea grijă decât de bolnav și îi neglija pe ceilalţi membri ai familiei.

Sentimentul era prezent, dar nu putea fi cu adevărat trăit în numele logicii, etichetei și dreptăţii. în plus, ce îi putea reproșa Peter mamei sale care i ˇs-a dedicat în întregime, oferindu-i, astfel, toată iubirea posibilă? Răspunsul meu a fost foarte simplu: „Simţiţi, da sau nu, furie împotriva mamei dumneavoastră? Nu vă întrebaţi dacă o merită sau nu, nu vă întrebaţi de ce sunteţi furios, pur și simplu, trăiţi-o! Daţi-vă voie să o trăiţi și încetaţi să mai disecaţi raţional, deci să fugiţi de ea și să suferiţi din cauza ei”.

Drept urmare, Peter și-a permis să trăiască acest sentiment profund refulat încă din copilăria fragedă. Trăindu-l, și-a acordat dreptul să fie Peter, nu fiul unei mame iubitoare, dar incapabile să ofere fiului său calitatea iubirii de care acesta avea cu adevărat nevoie. Neprimind iubirea atât de dorită, furia ˇs-a instalat, a fost îngropată, ˇs-a transformat la început în eczemă, până la doi ani, apoi, în astm. După această zi, Peter nu a mai suferit niciodată o criză de astm, ba chiar boala a dispărut și, în consecinţă, a putut înceta orice tratament! Ce proces minunat și, mai ales, ce efect de subminare poate să aibă simpla suprimare a furiei! Așadar, am văzut, dușmanul nu este furia, ci încătușarea acesteia în interiorul nostru.

Moduri de exprimare a furiei

Acest subiect este reluat deseori în timpul consultaţiilor mele. Vom vedea că, de fapt, nu atât exprimarea constituie rădăcina însăși a problemei, cât mai degrabă negarea dreptului de a-și exprima furia.

În primul rând, trebuie amintită faimoasa **lege a intenţiei,** fiind ʃɔ- este fundamentală. Dacă prin exprimarea furiei intenţia noastră este de a face rău celuilalt, atunci energia proiectată asupra acestuia ne va

lovi ca un bumerang fiind[ɔ- este una negativă. Dacă, în schimb, intenţia noastră este de a face bine, nu trebuie să ne fie teamă de o eventuală revenire negativă. Pare evident că unicul scop al exprimării furiei este binele propriu, nu răul celuilalt. Furia aparţine doar celui sau celei care o simte; ea nu trebuie exprimată decât în intimitate, faţă de ea însăși, pentru ea însăși!

Acordarea dreptului de a fi furios este o condiţie fără de care exprimarea acesteia este absolut imposibilă. Cel mai adesea, tindem să ne judecăm furia, să o analizăm și, din momentul în care o facem, ne distanţăm de ea. În acest caz, ieșim din ceea ce simţim și ajungem pe tărâmul mentalului. începând cu acest moment, exprimarea ne devine imposibilă! Imaginaţi-vă, pentru o clipă, că sunteţi pe punctul de a face dragoste. Ce se întâmplă? Vă concentraţi „pe „și „în „sentimentul vostru de moment, vă abandonaţi complet și gesturile voastre nu sunt altceva decât exprimarea acestui simţământ de care sunteţi pur și simplu absorbiţi. Dacă începeţi să vă observaţi prin intermediul intelectului, nu numai că vă veţi judeca, ci, mai grav, în fracţiunea de secundă care va urma, veţi înceta să mai trăiţi un astfel de moment minunat.

Acordarea dreptului de a fi furios nu înseamnă că aveţi dreptate să fiţi furioși, înseamnă pur și simplu că sunteţi, este o situaţie punctuală, asta-i tot! Existenţa acestui fapt este indiscutabilă: simţiţi furie! De asemenea, nu trebuie să vă justificaţi faţă de ceilalţi, din moment ce furia voastră vă aparţine și nici nu se pune problema să o discutaţi cu ceilalţi.

Potrivit legii intenţiei, ar fi total neavenit să izbucnești în faţa altcuiva. La drept vorbind, ceea ce trebuie să îi comunicaţi este mesajul care se ascunde în spatele furiei, nu furia în sine. Imaginaţi-vă pentru o clipă că ęu sunt furios pe voi, cititor sau cititoare, și că vă abordez cu jigniri și urlete; comportamentul meu va provoca în voi o reacţie de protecţie imediată, care vă va împiedica să mă înţelegeţi și să mă ascultaţi. Această protecţie, în funcţie de temperamentul vostru, se va

traduce fie în agresiuni verbale sau fizice, fie într-o atitudine indiferentă, fie într-una jignitoare. în oricare din situaţii, nu mi-aș atinge niciun scop. N-aș culege decât ce am semănat: violenţă și neînţelegere, nimic mai mult… Dacă, în schimb, îmi permit să fiu furios și să exprim acest sentiment într-un loc în care mă aflu singur și, după ce mă voi fi calmat, vă abordez pentru a vă comunica obiectul furiei mele. în mod sigur, de această dată, voi fi ˟înţeles și ascultat.

Fără îndoială, ˟s-ar putea răspunde că dacă o persoană reușește să se controleze, mesajul ar putea fi transmis cu calm, fără să fie nevoit să exprime furia. Ei bine, acest argument este înșelător, deoarece persoana din faţa voastră este intuitivă și știe perfect că sunteţi furioși. Instinctiv, va încerca să se protejeze și mesajul vostru nu va fi ascultat așa cum ar fi fost dacă v-aţi fi acordat dreptul să vă trăiţi, în prealabil, furia.

În concluzie, v-aţi acordat dreptul să fiţi furioși? Plonjaţi în furie atunci, ca să o simţiţi, pe deplin, total… și în toată violenţa sa! Nu vă temeţi de această violenţă, nu o judecaţi și nici nu încercaţi să o justificaţi sau să o explicaţi, fiind⁅ar însemna că nu mai acordaţi atenţie emoţiilor, ci că treceţi totul prin filtrul minţii. Destul de des, le Cer pacienţilor mei să facă următorul exerciţiu: trebuie să revină la ultima lor furie (iritare, enervare) trăită, dar neexprimată, și să îşi amintească sentimentul asociat acesteia. După ce îşi reglează respiraţia, le cer să descrie această furie: unde se află ea? Care este forma, mărimea, consistenţa, culoarea sa? Cu ce se aseamănă?

Constat cu surprindere că această descriere este pur și simplu completă! Să descrii proprietăţile fizice ale unui sentiment pare delirant, chiar și pentru un spirit analitic și, cu toate acestea, persoanele cele mai introvertite reușesc foarte ușor să o facă… Odată resimţită furia, următoarea etapă nu mai reprezintă un obstacol, ci o necesitate, fiind⁅ invadarea, locul ocupat de aceasta devin insuportabile și rămâne doar dorinţa de a o evacua cât mai repede!

Exprimarea trece prin expulzarea emoţiei în afara propriei persoane. Această eliminare se face în mai multe feluri: prin cuvinte, ţipete, scris, lovituri… de preferat, într-o pernă! Fiecare trebuie să îşi găsească modul personal de a efectua acest demers deoarece, întrucât educaţia noastră nu ne-a învăţat cum să o facem, poate fi greu de identificat, la început. Interiorul unei mașini, unei băi, mijlocul unei păduri, de exemplu, sunt locuri în care furia poate fi exprimată. înainte de a fi ˇînlăturată, aceasta va urca la suprafaţă din pântece, apoi un sentiment imens de ușurare și de pace va invada persoana care îşi va asuma exerciţiul: va urma o oarecare oboseală, dar se va estompa rapid. Din momentul în care este exprimată, se instalează o stare de bine, deoarece corpul ne transmite imediat un mesaj de felicitare, cu toată iubirea pe care o poate arăta. Acest mesaj este simplu. De fapt, ne spune că, atunci când avem grijă de noi înșine, starea de bine ne domină toată fiinţa: suntem în armonie. Dacă această stare de bine nu se resimte, înseamnă că furia nu a ieșit în totalitate.

Oare trebuie cercetate în memorie toate furiile neexprimate, pentru a fi analizate și pentru a le îndepărta din fiinţa noastră? Abordarea tradiţională de tip psihanalitic propune această introspecţie. ˇS-a constatat totuși că această strategie este falsă. De fapt, dacă ne analizăm furiile, vom constata repede că se aseamănă mult și că, deseori, au aceeași cauză. Furiile resimţite pot fi clasate, la fiecare fiinţă, în câteva categorii principale: cele trăite în raport cu părinţii, cele trăite în raport cu locul de muncă etʃ. în realitate, fiecare dintre furiile noastre se raportează aproape exclusiv la una dintre aceste categorii. în acest fel, timp de ani de zile, vom avea tendinţa de a ne închide în același tip de furie fiindʃɔ viaţa caută, ˇs-ar putea spune, să ne arate calea de urmat și ne va pune în aceleași situaţii până când vom înţelege.

De-a lungul existenţei sale, omul întâlneşte numeroase obstacole și, de fiecare dată când fuge de ele, acestea revin neîncetat, până când vor fi depășite. Tot la fel ni se întorc și furiile. Să le facem să iasă la suprafaţă

din memoria conștientă este un exerciţiu deranjant și inutil. Este suficient pur și simplu să reacţionăm bine (adică să ne exprimăm) faţă de ultima furie resimţită, pentru ca toate celelalte de același tip să fie evacuate. Acest lucru explică de ce uneori, faţă de un eveniment aparent inofensiv, dar cu același caracter ca al altor evenimente din trecut, mai puternic resimţite și refulate, se exprimă o furie cu o intensitate disproporţionată în raport cu sentimentul momentului. Acest fenomen de rememorare este important de înţeles fiindcă permite eliberarea a numeroase furii neexprimate, fără să fie necesară trecerea prin analiză. Acesta ne permite vindecarea rapidă, fără să ne mai afundăm în trecut, cu condiţia, bineînţeles, ca procesul de exprimare a furiei să fi fost realizat eficient.

Tristeţea

Ca și furia, tristeţea este o altă emoţie semnificativă, deseori ascunsă și, prin urmare, netrăită. Cauzele refulării, ale respingerii sale, îşi au, de asemenea, originile în educaţia noastră. Este cunoscut faptul că, de cele mai multe ori, nu este potrivit să ne arătăm tristeţea, fiindcă îi deranjează pe ceilalţi, trădează o „slăbiciune” în cazul celor care îşi dau voie să o trăiască. Foarte frecvent, exprimarea tristeţii este asociată cu un exces de sensibilitate, cu o emotivitate tumultuoasă, cu o lipsă de control… Din păcate, tristeţea înfrânată duce, de obicei, la pseudo-indiferenţă emotivă, la severitate faţă de propria persoană și faţă de ceilalţi, iar ignorarea ei declanșează în corp o reacţie negativă mai mult sau mai puţin puternică și proporţională cu intensitatea tristeţii neexprimate.

Sediul corpului nostru, în care se vor exprima tristeţile netrăite, este regiunea bronho-pulmonară, care cuprinde bronhiile, gâtul și plămânii. în funcţie de intensitatea tristeţii înăbușite, una sau alta dintre aceste părţi ale corpului se va exprima printr-o boală: bronșită, pneumonie, cancer. De altfel, merită investigate cauzele reale ale cancerului de plămân. Niciun studiu nu a fost realizat în acest sens, dar sunt convins că, dacă ˇs-ar fi

efectuat, am fi descoperit că multe dintre cancerele pulmonare și bronșite au o origine care nu are legătură cu fumatul și că tristeţea ascunsă se află la rădăcina acestei teribile boli. Acestea ar putea constitui o explicaţie a frecvenţei deloc neglijabile a cancerelor pulmonare în rândul pacienţilor care nu au fumat niciodată și nici nu au trăit într-o atmosferă poluată cu fum.

Știinţa medicală se bazează pe statistici pentru stabilirea unei legături de tip cauză-efect între fumat și cancer. Cel mai des, aceste date iau în considerare registrele spitalelor și chestionarele medicale. Totuși, nu oferă câtuși de puţin răspunsuri la întrebările referitoare la tristeţe și la durerea neexprimată, dintr-un motiv simplu și întemeiat: aceste întrebări sunt foarte rar adresate de medici, iar pacienţii nu abordează acest subiect din proprie iniţiativă, ceea ce este regretabil, fiind[ᘛ ˟s-ar descoperi, fără îndoială, o corelaţie mai puternică între tristeţe și cancer decât între fumat și cancer. Mi se pare evident și că o persoană care fumează și care nu îşi exprimă tristeţea are toate șansele să moară din cauza unui cancer pulmonar!

Moduri de exprimare a tristeţii în cel mai natural mod posibil: prin plâns! Această modalitate foarte simplă și complet naturală permite o eliberare imediată și profundă. Nu șterge tristeţea, dar o însoţește și atenuează din durere. Lacrimile îi calmează profund pe cei care dau libertate totală plânsului. Acest efect binefăcător ilustrează fidel modul corpului nostru de a ne vorbi: fie ne trimite un semn de bună dispoziţie, când suntem în armonie cu emoţiile și fiinţa noastră, fie de indispoziţie, atunci când luptăm împotriva emoţiilor.

Este foarte important să facem diferenţa între plânsul datorat tensiunii și cel cauzat de tristeţe. Atunci când lacrimile sunt datorate tensiunii, poate fi perceput un sentiment de ușurare foarte scurt, superficial, care niciodată nu durează și, foarte repede, tensiunea revine la suprafaţă… până la viitoarea criză de plâns. Dimpotrivă, nu se creează nicio tensiune atunci când apar lacrimile de

tristeţe: alinarea este imediată și persoana se simte, dintr-odată, mult mai ușoară. Și în asta constă marea diferenţă, deoarece mulţi oameni plâng atunci când sunt furioși, dar nu reușesc să plângă când sunt triști!

Lei 24 de ani, Stéphanie a trăit o despărţire sentimentală dureroasă. Deși ea a fost cea care a luat decizia de a se despărţi, aceasta a fost foarte dificilă și învăluită în tristeţe. Stephanie nu și-a acordat dreptul de a-și trăi tristeţea, deoarece ea luase hotărârea. A plecat în America de Sud timp de un an, ca să uite ruptura și să își perfecţioneze limbile cunoscute. Viaţa în America Latină a fost trepidantă și pasionantă, pe toate planurile.

Când ˇs-a întors în orașul natal, a simţit dureri mari la nivelul plămânului stâng și curând a fost diagnosticată cu bronho-pneumonie. Negăsind o cauză a bolii lui Stéphanie, medicii au tras concluzia că aceasta trebuia să fie virală. în timpul ședерii în spital, pacienta a suferit complicaţii și a dezvoltat o tromboză pulmonară. I-a fost prescris un tratament și astfel Stephanie a putut fi externată.

Acela a fost momentul în care am întâlnit-o, în cea mai jalnică stare, epuizată în urma a tot ceea ce tocmai trăise. Fiind[ɔ nu se identificase cauza bolii, venise să se lămurească alături de mine și să întrebe, totodată, dacă un supliment de vitamine i-ar putea întări sistemul imunitar. După ce am discutat câteva minute, cauza bolii sale a ieșit la iveală: tristeţea legată de despărţirea sa nu fusese niciodată trăităl Evident, datorită educaţiei, Stephanie rămânea sceptică, dar cu toate acestea a iniţiat (după un ani) procesul de încheiere a doliului. Eliberarea tristeţii mergea mână în mână cu întărirea sistemului imunitar și cu amplificarea bucuriei de a trăi. ˇS-a recuperat complet și cu o viteză care i-a surprins pe specialiști. i

Cazul lui Stéphanie, foarte des întâlnit, din păcate, este mărturia perfectă a consecinţelor nefaste pe care o tristeţe netrăită le poate atrage asupra sănătăţii noastre. în decursul anului petrecut departe de orașul în care trăia bărbatul pe care îl iubise, Stéphanie și-a creat iluzia unei

vieţi depline: de bunăvoie, și-a lăsat tristeţea deoparte, pentru ca „explozia” să fie mai intensă, în ciuda acestei precauţii, totul a ieșit la suprafaţă odată cu întoarcerea sa: despărţirea, durerea, tristeţea. Atunci, corpul nu a întârziat să îi trimită un mesaj prin intermediul unei bronho-pneumonii și al unei tromboze pulmonare, astfel încât ea să-și permită, în sfârșit, să trăiască ceea ce *trebuia* să trăiască.

„Gestionarea” emoţiilor

De prea multe ori, emoţiile trăite și resimţite sunt analizate, apoi disecate de persoanele suferinde sau, mai rău, de profesioniști care încearcă să le vină în ajutor, ceea ce este culmea stupidităţii și a incompetenţei! Această analiză raţională și „logică” se revarsă foarte repede în fraze precum: „Aveţi dreptate să simţiţi asta”, „Ar trebui să simţiţi diferit acest lucru” sau chiar, „Nu există niciun motiv să fiţi trist sau furios în legătură cu acest subiect. Viaţa trebuie acceptată așa cum este și să nu facem din ţânţar armăsar”. Acest refuz din partea unor interpuși sau a noastră înșine este foarte îngrijorător, fiind[ɔ, treptat, poate conduce pacientul la respingerea a ceea ce simte și, în consecinţă, a propriei persoane. Acest lucru este cu atât mai periculos (de fapt, este vorba despre o greșeală profesională gravă) cu cât atunci când cei care promovează asemenea idei sunt terapeuţi, se erijează în cenzori și judecă sentimentele pacienţilor, le compară între ele, în funcţie de norme, aplică anumite criterii stranii și lipsite de orice credibilitate. Adevărul este că acești specialiști nu acordă dreptul la existenţă pacienţilor pe care pretind că îi vindecă!

În manieră similară, sintagma aflată acum la modă, „gestionarea emoţiilor”, poate deveni foarte vătămătoare deoarece îl trimite pe pacient în sfera intelectuală, cel mai adesea supusă normelor impuse de societate și educaţie, și îi va confirma pacientului că este bine să continue să își controleze emoţiile. Drept urmare, furia și tristeţea nu vor fi niciodată trăite, cel puţin, niciodată pe deplin, câtă vreme „gestionarea” va permite să fie considerată

„normală” de către ceilalţi.

Unele persoane îmi mărturisesc uneori: „mi-e imposibil să-mi trăiesc furia (sau tristeţea) atât timp cât nu aș înţelege-o”. Trebuie să încercăm să înţelegem „de ce-ul”, motivul unei emoţii? Prima reacţie ar fi să le răspund că le-ar face mai bine să o exprime și, după aceea, dacă încă mai simt nevoia, să încerce să înţeleagă de ce și cum… Să facem totuși exerciţiul și să ne întrebăm dacă a ne înţelege sentimentele ne ajută într-adevăr să le exprimăm.

Să ne întoarcem la cazul lui Stéphanie. Era tristă fiind[ɔ̃ îl părăsea pe bărbatul cu care avea o relaţie fără ieșire, o relaţie care nu-i putea satisface pe deplin dorinţele. Ce este de înţeles aici? Nu mare lucrul Este oare nevoie să disecăm emoţia tristeţii și să ne întrebăm dacă această tristeţe este justificată, corectă, normală, judicioasă? Oare o altă persoană „normală” ar fi reacţionat în același mod? Dacă Stéphanie nu trăia o anume traumă în Copilărie sau adolescenţă, ar fi fost la fel de tristă, ar fi fost altfel? Din punctul meu de vedere, toate aceste întrebări pot ajuta la înţelegerea tristeţii, dar, în realitate, folosesc doar la prelungirea tăcerii la care recurge persoana care resimte o asemenea emoţie. în tot acest timp, ea gândește, trece totul prin filtrul minţii, dar asta nu o apropie câtuși de puţin de ceea ce este esenţial: resimţirea emoţiilor.

O emoţie *este!* Este unică și indivizibilă! Se respectă la fel de mult ca un individ, fiind[ɔ̃ se află în noi, cei care simţim. Nu este „negociabilă”, nu se „gestionează”! Trebuie acceptată și trăită total, în întregime. Când nu este trăită, sau nu este decât parţial trăită, corpul, care este prietenul nostru cel mai loial, ne va aminti, într-un mod viu, prin tensiuni, simptome, boală.

Orice persoană care îşi permite, în mod direct sau indirect, să îşi împiedice sau să îşi interzică exprimarea unei emoţii este vinovată de „asociere răufăcătoare” cu ea însăși. Atunci când un terapeut îşi permite să-și exercite puterea în acest sens, consolidează blocajul existent și

devine cu atât mai periculos cu cât specialistul deţine, în opinia bolnavului, cunoaşterea și știința. Există persoane care susţin că deţin adevărul, când relevanţa metodelor folosite nu a fost niciodată demonstrată și când totul se sprijină de fapt pe vorbe. Ele distrug mai mult decât alină și poluează spiritul adepţilor lor cu „toxine emoţionale” excesiv de persistente și nefaste. Nu pot decât să recomand tuturor celor care frecventează acest gen de terapeuţi să-și ia tălpășiţa cât mai pot să o facă și să se orienteze spre o medicină adevărată a sufletului, pentru a putea învăţa să-și trăiască emoţiile și nu să „le gestioneze” cu ajutorul intelectului care, în multe cazuri, neutralizează exprimarea sentimentului.

Exprimarea sentimentelor

La început, o astfel de idee pare oarecum redundantă, dar, în realitate, marele obstacol este tocmai acesta în cazul majorităţii persoanelor care suferă; să nu uităm că însăși neexprimarea este rădăcina bolii. Ce este de făcut atunci când o emoţie este blocată?

Pentru început, se recunoaşte existenţa acestei tristeţi sau furii, fără să fie negată, din motivele menţionate mai sus. Această etapă este esenţială și deseori ar trebui efectuată cu ajutorul unui terapeut. Prin „terapeut” mă refer la orice persoană care „îl ascultă pe celălalt”, cu alte cuvinte, orice persoană care primește cuvintele cuiva care suferă, fără judecată sau critică. Un profesionist poate, bineînţeles, să joace rolul de terapeut, dar unul dintre prietenii noștri, o cosmeticiană sau coafeza noastră, poate, de asemenea, să aibă rolul de terapeuţi ocazionali.

Așa cum am văzut când am abordat subiectul furiilor, să recunoști o tristeţe sau o furie înseamnă nu numai să admiţi că există în sine, ci, totodată, să o accepţi în profunzimea propriei fiinţe. Este un aspect important fiind[ɔ, fără acceptarea profundă, procesul de negare și de respingere continuă. Am văzut mulţi pacienţi „care acceptau” intelectual, mental și la nivel cerebral că puteau fi furioși sau ușor iritaţi. „Admiteau această posibilitate”,

nu o respingeau dintr-odată – ceea ce este deja o bilă albă –, dar nu simţeau în adâncul lor realitatea acestei emoţii; ulterior, apărea negarea și foloseau toate scuzele posibile și imaginabile ca să explice terapeutului că le este inutilă exprimarea acestor emoţii…

Să luăm exemplul unui pacient care suferea de colon spastic și care nu reușea să recunoască existenţa propriilor furii împotriva unei mame tiranice și invazive. Să-i cer să le exprime era în zadar, având în vedere că nu le simţea. în plus, din cauza educaţiei sale, nici nu îndrăznea să își imagineze că ar putea începe să își exprime furiile împotriva respectatei și bătrânei sale mame. Pe scurt, eram total blocaţi. Așa cum se întâmplă deseori, acest pacient a salvat situaţia, furnizându-mi cheia răului care îl tortura. Sosind cu întârziere la una dintre consultaţii, mi-a povestit că un șofer îi ocupase locul de parcare rezervat, că a coborât din mașină ca să-i ceară explicaţii, dar că acesta i-a întors spatele și a plecat… Vizibil iritat de întâmplare, l-am întrebat cum reacţiona singur, în mașină, atunci când un alt șofer îi întorcea spatele. Mi-a răspuns destul de jenat că îl numea în fel și chip și a recunoscut că îi făcea bine să procedeze așa, în special pentru că nu mai rumega întruna incidentul timp de ore, chiar luni de zilei înţelegând, prin acest exemplu trăit de el și pentru el, că exprimându-și furia nu necesita nici prezenţa celuilalt, nici lezarea lui în vreun fel, a început să dea curs furiei pe care o simţea faţă de mama sa, lucru care l-a eliberat și alinat enorm.

Să o acceptăm în profunzime înseamnă să luăm contact cu această emoţie care se află în noi. O resimţim atunci când pătrundem până în centru, adică până în pântece. Acolo sălăşluiește, nu în capul nostru! Este aproape palpabilă atunci când este simţită! Deseori este foarte puternică, dureroasă și sfâșietoare. Să simţim înseamnă să recunoaştem că o emoţie se află în noi. Fiecare dintre noi poate face asta și chiar a făcut-o, pe parcursul vieţii, încă din fragedă copilărie.

Odată recunoscută, emoţia trebuie acceptată.

Această etapă este adesea un nou stadiu în timpul căruia pot apărea blocaje.

„Da, furia este prezentă, dar nu este chiar atât de importantă, ea nu poate da naștere unei mari suferinţe; ea există, dar…” Acest mod de a vedea lucrurile este foarte comun. El face parte din negarea, respingerea propriilor emoţii și, prin urmare, a propriei persoane. Vorbim din nou despre o lipsă totală a iubirii de sine. Să ne întrebăm următorul lucru. Cel mai bun prieten ne caută și ne mărturisește că este trist. Ce îl sfătuim imediat? Să uite tristeţea și să vadă un film de comedie sau să plângă și să se simtă astfel mai bine, oferindu-i braţele noastre deschise? De ce nu îi suntem cu adevărat cel mai bun prieten și nu-i permitem să-și experimenteze tristeţea?

Odată recunoscută și acceptată, o emoţie trebuie să fie exprimată! Fără această ultimă etapă, orice vindecare este imposibilă și iluzorie. Exprimarea este singura cale posibilă și necesară. Doar ea permite evacuarea emoţiei și, prin urmare, eliberarea, care va lăsa să circule din nou energia blocată în noi. La rândul ei, mișcarea energiei va permite vindecarea, fiind[ɔ rădăcina răului este, acum, extirpată. Această respingere în afara propriei persoane este esenţială deoarece doar ea ne permite să „ne debarasăm” de emoţie.

Să luăm un exemplu: în timp ce mănâncă, o persoană îşi pătează cămașa. Ce este de făcut? Să ascundă pata cu o mână pentru ca ceilalţi să nu o vadă? Să o nege, încercând să nu se mai gândească la ea, sperând că, mai devreme sau mai târziu, va dispărea? Să o analizeze și să încerce să înţeleagă motivul profund al apariţiei ei, semnificaţia sa în planul metafizic sau în altul? Să se așeze în faţa unui psihiatru, petrecând împreună ore în șir, astfel încât alte pete, deja trăite în copilărie și care se referă la părinţii lui care nu l-au învăţat cum să mănânce corect, să iasă la suprafaţă? Atâta vreme cât cămașa nu va fi spălată, pata va rămâne acolo și orice alt demers, oricât de interesant ar fi din punct de vedere intelectual, este destinat eșecului, unei mari pierderi de energie și de timp.

Întocmai ca pata, orice emoţie neexprimată dăinuie în noi, continuă să facă rău și participă la procesul de nevindecare. Cititorul să nu facă confuzie în legătură cu comparaţia dintre emoţie și o pată! O emoţie, așa cum am spus deja anterior, este ceva nobil, fără de care viaţa nu există. Aceasta trebuie să fie trăită în momentul prezent, nu peste ani!

Capitolul 3

Momentul prezent

Care este cel mai bun mod de a trăi? O modalitate foarte eficientă de lămurire a acestei întrebări constă în acordarea unei importanţe maxime momentului prezent: chiar aici, chiar acum, exact în această clipă în care trăim și în care suntem stăpânii nemijlociţi ai propriei persoane?

Tulku Thondup

Celelalte componente ale bolii, partenerii săi de drum, sunt frica, angoasa, panica și vinovăţia. în afară de aceasta din urmă, restul pot fi clasificate sub aceeași categorie, deoarece desemnează aceeași trăire, cu grade diferite de intensitate.

Fricile și angoasele

Uneori, un sentiment profund neraţional pune stăpânire pe noi la ideea că o catastrofă căreia nu îi vom putea supravieţui se va abate asupra noastră. Uneori, această teamă este difuză și se transformă în neliniște profundă, în angoasă. Poate apărea în orice moment, fără să îşi anunţe în vreun fel sosirea, fără un motiv aparent sau cauză recunoscută. Poate fi resimţită când ne trezim, dimineaţa, în timpul nopţii sau în alte momente ale zilei. Atunci când simţim aceste frici și angoase, corpul nostru se strânge, se chircește, se retrage în el însuși; pe scurt, simţim o tensiune înrădăcinată profund în noi, care ne copleșește și care se instalează. Descrierile sunt multe și diferite, însă toate menţionează o **tensiune,** mai mare sau mai mică, ale cărei consecinţe fizice pot varia foarte mult: o apăsare, un nod în gât, dureri de toate felurile în diferite părţi ale corpului, arsuri la stomac, mușchi contractaţi și înţepeniţi și așa mai departe. Persoana care suferă din

cauza acestei tensiuni încearcă să rămână raţională, dar ceva mai puternic decât ea i se învârte prin minte (cu sau fără consecinţe fizice).

Moduri de înfruntare a fricilor și angoaselor

Metoda „tradiţională”.

Aceasta constă într-o luptă, fără să se știe exact împotriva cui este îndreptată și fără cercetarea adevăratei origini a sentimentelor. Această metodă are la dispoziţie o întreagă panoplie de medicamente: antidepresive, relaxante et[. Eventual, psihiatrii vor apărea pe calea celui suferind și „îl vor ajuta” să se întoarcă la originea tulburărilor lui, explorând împreună cu acesta trecutul pentru a înţelege cauzele durerii sale, având să se recurgă, dacă este necesar, la medicamente.

În concluzie, această metodă neagă ceea ce se petrece cu pacientul. Creează rezistenţă și conferă partea frumoasă intelectului. Susţine ideea că, exprimându-se astfel, corpul trebuie să fie redus la tăcere, ucigându-l cu medicamente și cuvinte frumoase și efectuând o întoarcere în trecut, pentru a explica motivul durerii! La început, această metodă poate da rezultate pozitive deoarece corpul va păstra tăcerea, însă temporar și superficial, întrucât este doborât de medicamente. în schimb, când pacientul va opri consumul de medicamente, tulburările vor reapărea de îndată, cu aceeași forţă sau chiar mai rău, mai intens și mult mai profund.

Jean vine la cabinet și îmi enumeră o listă impresionantă de medicamente pe care le ia de ani de zile și care îl ajută să trăiască „cât mai bine posibil, în circumstanţele date”. în urmă cu zece ani, fumând hașiș, a fost victima unei violente crize de panică și, ulterior, l-au invadat și i-au devenit tovarăși omniprezenţi în viaţa de zi cu zi criza, fricile și claustrofobia. în acel moment avea 18 ani și de atunci a consultat mai mulţi psihiatri care, după spusele lui, l-au ajutat să înţeleagă „multe lucruri despre el”. îşi „gestionează” acum fricile și crizele de panică folosind medicamente. Reușește să „se stăpânească” și, pe bună dreptate, este mândru de asta, fiind[în prezent

duce o viaţă aproximativ normală și poate din nou să conducă o mașină, aspect important în meseria sa. îmi povestește cum reușește să călătorească, de câteva luni: evită orele de vârf; nu ia decât un Xanax şi renunţă de îndată ce traficul se aglomerează, fiind[ɔ- asta îi declanșează un atac de panică... Cu toate acestea, se întreabă când va putea să trăiască „normal, fără medicamente”.

Îşi administrează viaţa și bine, și rău și se comportă mai bine decât atunci când nu era capabil de altceva în afară de a se panica! Jean îmi poate descrie în detaliu crizele sale și îmi spune că originea fricilor se regăsește în perioada primei copilării, la o mamă foarte protectoare și la un tată aproape absent. A făcut pace cu ei și i-a iertat... Acum așteaptă din partea mea să îi propun să oprească treptat medicamentele, substituindu-le cu câteva substanţe naturale. A fost foarte surprins că nu i-am făcut această recomandare, din moment ce rădăcina problemei nu fusese rezolvată. De fapt, după părerea mea, Jean este în cea mai bună formă, în care nu era înainte, dar nimic esenţial nu a fost reglaţi Ce vrea să-i spună corpul prin crizele de panică, chiar dacă pare că le suportă mai bine?

Este necesară o altă abordare

Să încercăm să înţelegem ce vrea să ne spună corpul prin aceste frici și angoase. încă o dată, cel mai bun prieten, acest corp care nu ne-a trădat niciodată, ne transmite un mesaj clar și simplu, un mesaj de iubire, nu o judecată sau un gând contradictoriu, precum cel emis de frică. Ce ne spune el? Ne transmite un mesaj de tensiune, nimic mai mult.

Ca să înţelegem ce semnifică această tensiune resimţită, să luăm exemplul unui elastic. Dacă îl ţinem cu o mână, este relaxat și liber de orice opoziţie. Pentru a-l întinde, este nevoie să folosim cealaltă mână și să exercităm o forţă de opoziţie celei care îl ţine. Atâta vreme cât forţa opusă nu este prezentă, nu există nicio tensiune. Corpul nostru poate fi comparat cu acest elastic: câtă vreme suntem noi înșine, exploatându-ne calităţile,

centraţi pe sentimente și trăind momentul prezent, apar armonia, libertatea și buna dispoziţie, care se instalează natural. În schimb, de când începem să ne poziţionăm în raport cu ceilalţi sau să urmăm o regulă care nu este a noastră, ne gândim sau trăim în trecut sau viitor, imediat va apărea o tensiune. Orice tensiune percepută, resimţită, nu este altceva decât un mesaj al corpului care încearcă să ne spună că suntem pe punctul de a ne trăda, de a nu ne respecta, în concluzie, de a nu fi noi înșine, o fiinţă de lumină plină de iubire (pentru noi înșine și pentru ceilalţi) și de pace. O tensiune ne spune: nu ești pe cale să trăiești, să fii.

Așadar, când trăim?

Ieri, azi, mâine? Răspunsul este simplu: trăim acum, în momentul prezent! Restul nu sunt decât amintiri sau gânduri. Nu simţim decât în prezent, nu în trecut sau în viitor. Ne amintim de sentimente trăite ieri, dar deja nu le mai trăim. Ne gândim la ce va fi mai târziu sau mâine, dar nu putem resimţi nimic, fiind[ɔr nu simţim decât în momentul prezent. în mod contrar, dacă ne gândim cu pesimism sau prin prisma unei viziuni de coșmar la ziua de mâine, simţim imediat o tensiune pe care o numim „teamă”, „angoasă”, „panică”, dar care, în realitate, nu este decât o tensiune care arată, mai mult sau mai puţin intens, că deja nu mai suntem în prezent; în consecinţă, că nu mai suntem pe cale să fim, să trăim, ci să gândim… în viitor.

Acest mesaj transmis de cel mai bun prieten al nostru este unul de iubire pe care trebuie să îl respectăm și să îl ascultăm, nu o voce supărătoare pe care trebuie să o reducem la tăcere prin orice mijloace! Această constatare va atrage o nouă manieră de ascultare a propriului corp și a mesajului său și ne va conduce spre corectarea cât mai rapidă a greșelii noastre. în acest caz, scopul este să revenim în prezent și să ne alungăm gândurile, nu să credem că ceea ce urmează să gândim este fals sau lipsit întru totul de autenticitate. într-adevăr, asemenea gânduri atrag, în general, și altele asemănătoare, perpetuând ciclul

infernal.

Să revenim însă la Jean și la panicile sale. Cum am mai spus, acestea simt resimţite fizic precum niște tensiuni intense și neplăcute și înseamnă că Jean se trădează pe el însuşi, nu respectă sentimentele pe care le resimte în prezent, trăiește în sfera intelectuală, nu în strânsă legătură cu propria persoană. Gândește și uită să fie, favorizează intelectul în raport cu simţămintele. Trăiește deci în viitor, încercând să prevadă tot ce i ˇs-ar putea întâmpla (neplăcut), nu în prezent: deja se vede străbătând diferite trasee, când, în realitate, stă confortabil în fotoliu, la el acasă!

Ce mesaj poartă frica și angoasa?

Tensiunile generate de teamă și angoasă sunt mesaje pe care corpul ni le trimite ca să ne spună că suntem în viitor, că acest mod de a fi este neautentic și că trebuie să revenim, neîntârziat, în prezent, singurul moment pe care trebuie să-l trăim. în același fel, tensiunile legate de vinovăţie ne transmit că suntem ancoraţi în trecut, ceea ce înseamnă că nimic nu îl poate schimba și că o astfel de refugiere nu aduce nimic bun sau constructiv.

Prin acest demers, corpul încearcă să ne facă să reluăm contactul cu fiinţa noastră interioară, nucleul nostru fundamental. Teama ia naștere în urma trădării acestui nucleu. Când trăim, dar nu o facem în raport cu noi înșine, ci poziţionându-ne în raport cu ceilalţi și cu lucrurile exterioare, pierdem contactul cu nucleul nostru și adoptăm sistemul de referinţe stabilit de ceilalţi. începem atunci să le căutăm aprobarea, lucru care ne face să fim într-o permanentă stare de cugetare. De fapt, să ne dorim aprobarea celorlalţi înseamnă să ne imaginăm, să anticipăm reacţiile lor viitoare faţă de acţiunile, cuvintele și atitudinile noastre.

Dorinţa de a fi iubit de ceilalţi este înteţită de teamă și, inevitabil, conduce înapoi la aceasta. în plus, o asemenea dorinţă ne împinge fără preget la aspiraţia de a controla evenimentele și anturajul: corolarul său este teama! Teama că acest control nu este perfect, cum ne-am

dori, teama de a pierde aprobarea celorlalţi. Căutarea puterii, sentimentele de superioritate și de inferioritate, gelozia și dorinţa se nasc din trădarea și din absenţa respectului de sine. Căutând stima cu orice preţ, ajungem să acordăm o importanţă nemăsurată lucrurilor exterioare, funcţiilor prestigioase, bogăţiei, care nu sunt decât stări trecătoare ale lui *„a nu fi”*. De îndată ce aceste elemente dispar, nu mai rămâne nimic, în afară de vidul absolut. Teama de a cădea în acest abis atinge atunci paroxismul și dorinţa de control este tot mai mare; se generează cercul vicios și doar o întoarcere la sine, adică la liniștea spiritului, poate permite regăsirea calmului și seninătăţii. Nucleul fundamental este, de fapt, liber. Nu se compară cu ceilalţi fiind[ɔ- el este Totul. Nu îi pasă dacă este mai puternic sau mai slab decât ceilalţi; se mulţumește să fie, în prezent, modest și natural. Se respectă și, prin urmare, îi respectă pe ceilalţi fiind[ɔ- știe că aceștia sunt ca el: energie și informaţie, mai mult sau mai puţin folosite sau exploatate.

Jean a înţeles că până atunci îşi controlase emoţiile. De teamă că nu va fi iubit așa cum îşi dorea, a trebuit să îmbrace haina fiului „fără probleme”, calm, senin, care nu punea nicio problemă părinţilor săi în privinţa educaţiei. Acţionând în acest fel, ˇs-a pierdut, iar hașișul, abolind toate barierele înălţate în faţa lui de atâţia ani, i-a revelat profunzimea tristeţii și furiei sale faţă de propriul comportament. Realizând acest lucru, Jean a putut atunci să își trăiască furia și tristeţea resimţite și ˇs-a eliberat de frici și de spaimele sale profunde. Nu mai ia medicamente și nu mai are nevoie de niciun fel de sprijin!

Vedem că, prin aceste tensiuni, corpul, spre deosebire de intelect, ne readuce întotdeauna în momentul prezent și, imediat ce părăsim acest moment, ne amintește că nu trăim nici în trecut, nici în viitor, ci acum! Ne spune: „Trăiește și încetează să te mai gândești la ce ţi ˇs-ar putea întâmpla mâine. Nu te mai gândi la ce a fost ieri: profită de ziua de astăzi!” De asemenea, ne transmite un alt mesaj esenţial, încoronarea sa: „Trăiește ce simţi și nu

mai gândi!” Nu putem gândi și simţi în același timp: este o contradicţie absolută în termeni. Obișnuiesc să le reamintesc pacienţilor mei că dacă se simt bine atunci când ascultă muzică, se bucură de momente de intimitate cu partenerul, contemplă un peisaj sau asistă la un spectacol este pentru că nu gândesc, ci, dimpotrivă, simt. Dacă în asemenea momente permitem minţii să intervină, nu ne mai bucurăm de clipă și, drept urmare, nu ne vom mai putea aminti ce am văzut, făcut sau ascultat, în afară de starea de rău și de tensiunea resimţite.

Trăirea momentului prezent, esenţială pentru menţinerea unei sănătăţi optime sau pentru vindecare

Să ne gândim cum eram în copilărie. Copilul trăiește în întregime în prezent. Nu știe ce este mâine sau ieri sau mai târziu. Vrea o îngheţată imediat, nu mâine! O va arăta, de altfel, prin plâns și crize până când o va obţine sau va fi certat. încercaţi să-i explicaţi că-și va mânca îngheţata mâine, nu va înţelege, fiind[ɔ aceastănoţiune îi este complet străină. îi vor trebui ani ca să asimileze noţiunea unui alt timp decât cel necesar vieţii: prezentul. Copilul va trebui „educat” pentru a-i insufla noţiuni despre timp, care nu sunt altceva decât niște construcţii ale remarcabilului nostru creier! Pe de altă parte, este interesant să menţionăm faptul că, după ce am învestit atât de mult timp pentru asimilarea noţiunilor de trecut și viitor, teoria relativităţii timpului a demonstrat că acesta este, de fapt, o noţiune variabilă, volatilă și, în consecinţă, în mod clar, caracterizată printr-o semnificativă dimensiune intelectuală!

Ce înseamnă „să trăiești clipa, momentul prezent”, în viaţa de toate zilele? înseamnă, oare, să nu anticipezi nimic și să cedezi tuturor dorinţelor și instinctelor? Să trăiești clipa nu înseamnă să nu mai gândești sau să renunţi la inteligenţă, din contră! Să fii tu însuţi și să trăiești în prezent creează plenitudine, bucuria de a trăi în armonie. Să te abandonezi ţie însuţi nu înseamnă să nu pui frâu instinctelor, ci a permite să se întâmple, a accepta

ceea ce este și ceea ce suntem în esenţă, adică buni și înzestraţi cu numeroase calităţi.

Raţiunea nu este decât o parte care deservește Totului și nu o anexă principală a omului, una care să conducă tot, onorând tot ceea ce alţii l-au învăţat și negând tot ce nu este raţionament și raţionalitate. Raţiunea trebuie să fie la dispoziţia năzuinţelor omului și nu invers. Ea va organiza, de exemplu, călătoria pe care dorim să o facem, dar nu va fi cea care va fi decis: ea acţionează în aceeași calitate în care o fac braţul, picioarele și toate celelalte părţi ale corpului. înfrumuseţează, împodobește ființa care o folosește și participă la propagarea sa: este o unealtă, nu un scop.

Din păcate, să gândești nu aduce, de multe ori, decât probleme și tensiuni! într-adevăr, în cea mai mare parte a timpului gândim „în gol", nu în mod aplicat. Mintea noastră se avântă spre viitor, inventează un scenariu catastrofic sau idealist, însă, realitatea se dovedește diferită de fiecare dată. De exemplu, vom anticipa că vom petrece această seară într-un mod minunat, fiind[ ] la ora douăzeci și două ființa iubită va ceda farmecului nostru. Dar, fără îndoială, nu va ajunge la timp, nu se va lăsa ispitită sau un impediment de ultim moment o va obliga să anuleze întâlnirea!

Ca să ne convingem cât de inutil este să gândim în viitor, nu trebuie decât să numărăm de câte ori nu am auzit frazele următoare: „Niciodată nu m-aș fi gândit că acest lucru ˇs-ar întâmpla" sau „Este ultimul lucru la care m-aș fi gândit!" De cele mai multe ori, gândim fals! Creierul nostru nu este atât de strălucit pe cât ar vrea omul. Este incapabil să aleagă între trei posibilităţi. Este un calculator care a fost programat într-o oarecare măsură, pe parcursul educării sale. Nu simte nimic și este pur analitic. Este capabil să prezinte elementele pro și contra, dar este un tovarăș jalnic atunci când trebuie să facă o alegere. După părerea mea, faimoasei frază a lui Descartes „Cuget, deci exist" este una dintre cele mai mari stupidităţi enunţate în sec. al XVII-lea. Din păcate, prea mulţi dintre noi sunt în

continuare convinși de măreţia acestui postulat.

Am obiceiul de a-mi întreba pacienţii: „Când vă treziţi dimineaţa, vă întrebaţi mâna dreaptă ce dorește să facă azi?” De ce să faceţi asta cu creierul? Același creier care, pe cât de limitat și nefericit sfătuitor este, devine, în schimb, un instrument ireproșabil atunci când este pus la dispoziţia fiinţei care suntem și a oricărei alte părţi a corpului nostru. Să ne amintim însă că nici creierul și nici mâna dreaptă nu decid, ci omul, fiinţa este cea care ne decide și ne coordonează acţiunile și care împuternicește, parţial, creierul. Atunci, calculatorul devine superperformant fiind[ɔ- este condus de o fiinţă dotată cu inteligenţă; sensibilitate, intuiţie, creativitate. Această fiinţă, ai dorinţele ei, este cea care îndrumă calculatorul și îi cere să îndeplinească unele sarcini importante.

„Să proiectezi” diferă foarte mult de „să gândești în gol”. Atunci când proiectăm ne folosim creierul în scopul organizării unui eveniment sau a unei acţiuni pe care ne dorim să o trăim sau să o realizăm. Ce este un proiect, dacă nu proiectarea unei dorinţe din prezent, de care ne vom bucura mai târziu? Când simţim o dorinţă care emană din centrul fiinţei noastre (nu din creieri), ne punem creierul în serviciul ei, pentru ca aceasta să se poată concretiza. Acest raţionament va fi foarte diferit de cel care ne stârnește fricile deoarece un proiect este o năzuinţă prezentă, pe care o organizăm cu ajutorul creierului, cu scopul de a o trăi (poate!) într-o zi.

Buna dispoziţie resimţită în corp ne dovedește că, atunci când proiectăm un lucru, nu simţim tensiune, ci, de cele mai multe ori, un entuziasm binefăcător. în schimb, atunci când ne imaginăm că vom trăi un anume eveniment mâine, fie simţim o bună dispoziţie artificială (în cazul visării cu ochii deschiși), fie o tensiune (în cazul coșmarului), fie ambele, alternativ. Este foarte simplu, cu condiția să ne ascultăm pe noi înșine!

În consecinţă, să trăiești momentul prezent înseamnă să „nu mai gândim în gol”, adică să nu gândim inutil. Dacă înţelegem acest lucru, ne reîntoarcem la sentimente, la

baza inteligenţei noastre autentice și native. Nu trăim numai prin raţiune, suntem mult mai mult decât ea. A exista reunește mult mai multe capacităţi decât cugetul, fiind[ɔ nu inteligenţa simte fericirea, bucuria, tristeţea… desigur, raţiunea există, dar ea servește aspiraţiilor noastre profunde. Creierul permite comunicarea și posedă multe alte puteri, cu toate acestea, nu este centrul omului. Pentru a ne convinge, este suficient să observăm locul său în corpul uman!

„S3 trăiești momentul prezent” în fiecare zi

Termenul „a fi ˟în viaţă” cuprinde atât de multe semnificaţii, încât ar fi foarte dificil să îl definim în câteva cuvinte! Să încercăm, totuși! Este un ansamblu de emoţii, de senzaţii, de intuiţii. Intuiţia nu este un gând; este un sentiment care emană din străfundurile fiinţei noastre, care ne avertizează, ne ghidează, ne face să presimţim unele lucruri sau evenimente care vor urma. Intuiţia este antiteza „gândirii în gol”, face parte dintre numeroasele sentimente care locuiesc în fiinţa noastră și care fac în așa fel încât „să fim”. „Să fii în viaţă, să trăiești” înseamnă să fii în contact cu totalitatea sentimentelor tale. Acest contact nu poate fi stabilit decât în momentul prezent! Nu trăim mâine, nici ieri, nici mai târziu! Viaţa nu este decât o succesiune de momente prezente, în timpul cărora simţim, acţionăm, vorbim și gândim. Această mulţime de fenomene formează viaţa în prezent, o viaţă mai mult sau mai puţin intensă, în funcţie de ingredientele pe care le avem la dispoziţie sau pe care vrem să le utilizăm.

Aceste ingrediente sunt calităţile, forţele interioare de care dispunem din momentul nașterii; cele pe care le vom poseda până la moarte. Calităţile pe care le are orice fiinţă variază în intensitate și repartizare, lucru care creează particularitatea fiecărui individ. Folosirea sau nefolosirea acestora din urmă în viaţa cotidiană ne va determina fericirea și starea de sănătate. Să fii în viaţă, să trăiești este, de asemenea, determinat de modul în care ne utilizăm potenţialul. Atunci când îl utilizăm în întregime, simţim o plenitudine, o armonie și o pace interioară pe

care le vom numi „fericire”. În schimb, dacă nu exploatăm acest potenţial, vom resimţi tensiuni și vom fi nefericiţi (aceasta nu înseamnă triști!).

Multe persoane spun că tot acest discurs sună foarte frumos, dar că viaţa ne pune în situaţii imprevizibile, care ne provoacă „nefericire” și care ne forţează să ne îndepărtăm de nucleul nostru fundamental, de ceea ce nu aparţine intelectului. Și au perfectă dreptate: viaţa nu este roz în fiecare zi și își atrage suita de greutăţi. Nu se pune problema să fugim de această realitate, ci să facem faţă evenimentelor dureroase, cu ajutorul potenţialului nostru vast. Atunci când momentul prezent se dovedește a fi dificil este cu atât mai important să „îl trăim”, deoarece exact în acele clipe sentimentele noastre ar trebui să fie foarte prezente, astfel încât să găsim în interiorul nostru forţele necesare.

Dacă alegem să ne lăsăm pradă toanelor sau fanteziilor specifice greutăţilor, adică să ne poziţionăm în raport cu acest moment și să nu mai rămânem centraţi, atunci ne vom pierde identitatea și nu vom fi decât niște persoane care luptă. Vom pierde multă energie, ne vom provoca blocaje și vom fi nefericiţi, angoasaţi și așa mai departe. Prin acest dezechilibru, corpul nostru va încerca să ne transmită un mesaj: „Nu mai ești centrat pe tine însuţi. Ești pe cale să te pierzi în favoarea a ceva ce nu ești tu. Trăiește ceea ce simţi faţă de acest eveniment dificil: tristeţe sau furie. încetează să te mai gândești și acceptă să trăiești pe deplin tot ceea ce simţi!” Nimic din ce este mai profund în noi înșine nu ne va îndemna să ascundem evenimentul, ci, din contră, ne va împinge să îl trăim în esenţa noastră, adică prin intermediul sentimentelor, nu pe calea minţii, a intelectului!

Sylvie lucra de câţiva ani într-o multinaţională. Era obosită, insomniacă și suferea de arsuri gastrice cronice. Toate aceste simptome durau de aproximativ doi ani, când în companie circulau zvonurile unei fuziuni cu o societate al cărei sediu social era într-o ţară străină. Se temea că își va pierde funcţia și nu dorea să părăsească orașul în care

locuia. Fricile și angoasele, cu apanajul lor de neliniște, stări de rău și oboseală, o copleșeau regulat.

Sylvie realiza cât de inutil era să se gândească la un eveniment care nu avusese loc, dar „nu se putea abţine”. Ce îi spunea corpul său? „Bravo, e foarte bine, trăiești prezentul?!” Cu siguranţă, nu, dacă dăm crezare simptomelor. Cel mai bun prieten îi spunea clar că trebuia să revină în momentul prezent, să trăiască ceea ce simţea și să permită zilelor fericite să vină.

Atunci, Sylvie a început să practice relaxarea, care a ajutat-o mult să îşi calmeze stările de rău și să nu se mai gândească la acel viitor ipotetic, cel puţin o perioadă. Din păcate, fuziunea ˇs-a produs după un an jumate și stările au revenit, cu atât mai intense cu cât Sylvie a fost concediată! Nu înţelegea de ce tensiunile nu dispăreau, mai ales că ea continua asiduu procesul de relaxare. Nu trăia în viitor, evita să se gândească la ce va urma să se întâmple, avea încredere în clipa de faţă și în steaua ei norocoasă și, cu toate acestea, arsurile la stomac și insomniile au reapărut.

Înţelegea că mesajul corpului său era că se află pe o pistă falsă, însă nu-și putea da seama în ce fel. Când am întrebat-o ce simţea, mi-a răspuns că, pe de o parte, era ușurată de decizia care a fost în sfârșit luată, în ceea ce o privește, dar că, pe de altă parte, era tristă fiind[ɔ a pierdut această slujbă pe care o adora, îşi permitea să plângă și, respectându-se în acest aspect, înţelegea și mai puţin motivul stărilor sale. Oare nu resimţea și furie? Atunci a înţeles că era furioasă fiind[ɔ era victima acestei fuziuni, care îi zdruncina lumea, fiind și eliberată și tristă din aceeași cauză. Dar cu furia ce făcea? Nimic, de unde și simptomele, care au dispărut imediat ce și-a trăit-o.

Să trăiești înseamnă să accepţi viaţa din fiecare zi, cu micile sale bucurii, dar și cu momentele mai dureroase și dificile; înseamnă să accepţi viaţa, rămânând însă tu însuţi, cu alte cuvinte, nedistanţându-te de sentimente, ci trăindu-le în prezent. Atunci, corpul ne va felicita și vom fi senini, inclusiv în momentele grele. Această fabuloasă capacitate

de a trăi prezentul trebuie să ne facă să conștientizăm mijloacele nelimitate pe care le deţinem. Este suficient să trăim și să avem încredere fiindʃ☙ în noi există toate resursele pentru a face faţă oricărui eveniment!

Eradicarea „gândirii în gol”.

Este ușor să recunoaştem că este inutil să gândim atunci când acest demers nu acţionează în serviciul unei dorinţe; dar uneori este greu să blocăm mecanismul pe care educaţia noastră l-a creat ca să ne putem apăra și să nu suferim.

Am văzut mai devreme că, atunci când trăim în trecut sau în viitor, suntem pe punctul de a gândi și a nu mai simţi nimic, cu excepţia unei tensiuni mai mult sau mai puţin intense. Ca să revenim la momentul prezent și, prin urmare, la sentimentele noastre, trebuie să utilizăm tehnici care ne vor permite să încetăm să gândim și să ne reîntoarcem în centrul nostru.

Recentrarea cu ajutorul respiraţiei

Multe tehnici ne sunt la dispoziţie, de la cele mai simple la cele mai elaborate. însă toate acordă o importanţă primordială unei funcţii fără de care nu putem trăi: respiraţia! Această mișcare. mecanică este, în realitate, încărcată de semnificaţie. Observând pe cineva care respiră, fiecare poate recunoaşte unele aspecte, fără să fie neapărat un terapeut emerit. Dovadă simt exprimările din popor. Nu se spune: „Asta mi-a tăiat răsuflarea?”, referindu-ne la o emoţie intensă, sau „Abia mai respir”, atunci când suntem epuizaţi? Când suntem tensionaţi, respiraţia ne devine superficială și se accelerează. Acest mod de a ne scurta suflul este cel mai bun mijloc prin care ne anesteziem, slăbind astfel energia care circulă. în schimb, într-un moment de liniște, respiraţia noastră devine profundă și lentă. Respiraţia este o acţiune a vieţii și ne poate ajuta să ne recentrăm în prezent, simplu și eficient.

Exerciţiul de bază al respiraţiei, pentru relaxare, este următorul: este suficient să amplificăm respiraţia mecanică, conștientizând că, de cele mai multe ori, este

superficială. Atunci trebuie să respirăm „cu abdomenul” și să ne concentrăm pe inspiraţii și expiraţii. Încet-încet, respiraţia devine tot mai profundă, expiraţia, mai lungă și mai intensă. Nu vom descrie aici amănunţit această tehnică, predată de terapeuţi și care poate ajunge până foarte departe în sine (și, în cele din urmă, în afara sinelui) când este împinsă spre paroxism. Să reţinem că respiraţia abdominală ne ajută să obţinem relaxarea de care avem nevoie, urmată de dizolvarea tensiunilor resimţite și starea de bine.

Cum se poate explica acest fenomen? Ca să respirăm cât mai profund, trebuie să ne îndreptăm atenţia spre abdomen, deoarece respiraţia noastră este, de obicei, superficială, excepţie făcând momentele în care dormim sau ne odihnim. Această tehnică ne obligă să nu mai gândim și, cu aceeași ocazie, să rămânem în prezent, fiind[nu respirăm nici mâine, nici ieri, ci acum! Ne reîntoarcem atunci în centrul fiinţei noastre, nu mai gândim și, prin urmare, începem să simţim, ceea ce atrage o imediată relaxare! Prin acest mesaj, corpul ne spune: „Foarte bine, ești din nou în contact cu tine însuţi!”

După părerea mea, respiraţia este un lucru atât de important, încât învăţarea ei ar trebui să fie integrată în educaţia de orice fel și, întrucât nu este cazul încă, de toţi pacienţii. Această tehnică de bază ar trebui să fie învăţată în spitale, clinici și centrele de sănătate, lucru care, de altfel, a început să se facă (în special în California). Este practicată de multă vreme de sportivii de nivel înalt, de artiști și multe alte persoane, dar învăţarea acesteia ar trebui să fie parte integrantă a oricărei abordări terapeutice și ar trebui inclusă în orice studiu medical, lucru care este departe de a fi înfăptuit în unanimitate, din moment ce medicina tradiţională favorizează, de mulţi ani, relaxantele chimice, a căror acţiune maschează și ascunde tensiunile și nu readuce pacientul în centrul fiinţei sale, ba din contră, îi îngreunează demersul.

Trăirea tăcerii

Respiraţia permite, de asemenea, instalarea tăcerii în

noi înșine, care oferă o cale complementară de revenire la momentul prezent. „Tăcerea este de aur”, spune proverbul. La început, este greu să trăiești tăcerea. De fapt, făcând acest exerciţiu al tăcerii, ne dăm seama de amalgamul incredibil de zgomote exterioare și interioare în care trăim în fiecare zi. Cu toate acestea, experienţa este simplă și ar trebui practicată regulat. Tot ce avem de făcut este să ne extragem activităţilor precum pălăvrăgeala, privitul la televizor, ascultarea radioului sau cititul. Făcând liniște în jurul nostru, vom percepe că adevărata liniște nu este prezentă în noi și că intelectul nostru continuă să lucreze, că discursul interior n-a încetat și chiar pare că se amplifică. Constatarea aceasta poate crea anxietate unora, dar, în curând, se va instaura tăcerea și va reduce la zero zumzăitul interior, obscur și dezordonat; acela va fi momentul în care pacea ne va invada, astfel încât să putem intra în contact cu nucleul nostru fundamental, *non-intelectul* nostru.

Ca să înţelegem importanţa tăcerii interioare, să ne imaginăm o încăpere izolată fonic. Cel mai mic zgomot auzit în această cameră va fi perceput foarte clar și se va propaga în interiorul său. în schimb, în stradă, este posibil ca zgomotele să nu fie percepute din cauza gălăgiei înconjurătoare. Prin analogie, un sentiment care degajă din fiinţa noastră are nevoie de liniște ca să fie perceput și trăit în mod conștient. Dacă zgomotele exterioare și interioare sunt prea mari, acest sentiment va fi neperceput și vom trece pur și simplu pe lângă el. Și știm că factura pe care trebuie să o plătim pentru aceste „uitări” de noi înșine riscă să fie piperată! Practica tăcerii permite atingerea unui stadiu de conștiinţă mult mai subtil și nuanţat, mult mai apropiat de ceea ce suntem cu adevărat, dar prea des neglijăm, bruiaţi de dialogul interior, care nu încetează să ne acapareze spaţiul interior și să ne denatureze fiinţa reală.

Să trăim tăcerea cu ajutorul respiraţiei face posibilă revenirea la centrul fiinţei noastre și la nucleul nostru fundamental. Acest nucleu este prin excelenţă calm,

conţine toată cunoaşterea, forţa și devenirea fiinţei noastre: el *pur și simplu este!* Ne permite să intrăm în contact cu viaţa și pulsul ei profund, purtător al creativităţii nelimitate. Acest nucleu ne conectează la cosmos, la pământ, la viaţă, în toate formele ei. Este, totodată, unic și multiplu, original și asemănător: conţine Totul. Ne asigură această putere reală (nu visată!) pe care o simţim atunci când suntem în comuniune cu universul, în momentele noastre de mare fericire. Acest nucleu există, liber, în prezent. Nu se teme de nimic și este singura cale prin care avem acces la seninătatea pură. Este energie și conţine informaţia înnăscută, la fel ca tot ce este viu în univers; astfel, este în contact cu restul universului și în permanentă schimbare, fiind[este mobil, dinamic. Nu dă nicio luptă, se mulţumește să fie. Conţine informaţia de mâine, tot la fel cum mugurul conţine viitoarea plantă, care nu poate exista dacă el nu are posibilitatea de a exista *azi.*

Intelectul însă este instrumentul care ne deconectează de momentul prezent și, în consecinţă, de nucleul nostru fundamental. El este zarva din creierul nostru, poluând cu zgomote inutile și perturbatoare ceea ce fastuos numim „gândurile noastre”. Mintea, intelectul organizează o pseudo-informaţie, o momeală de inteligenţă, o lume virtuală, populată de monștri sau creaturi din vise. Este imobilă, lipsită de energie, nu conţine decât ceea ce ne-au învăţat alţii, nu întreţine nicio relaţie de iubire cu viaţa. Ne atrage în gol, în timp ce nucleul nostru este doar plenitudine.

Cu excepţia respiraţiei, orice ocupaţie care ne permite să trăim în prezent ar trebui să fie folosită ca metodă de relaxare. Fiecare dintre noi iubește să practice o artă sau un sport, să citească, să grădinărească, să facă mici reparaţii sau lucrări de amenajare, să coasă et[. Aceste activităţi ne readuc în momentul prezent și pot fi foarte utile ca să nu mai gândim în gol. Atenţie, însă! Nu înlocuiţi „a fi” cu „a face”! Mulţi oameni aleargă toată ziua, spunându-și că simt „foarte ocupaţi”, și uită să existe! Ar

trebui să se oprească pentru o clipă, să respire, să facă liniște în ei înșiși și ar descoperi atunci atenţia pe care le-o solicită corpul lor.

Toate mijloacele care ne readuc în centrul fiinţei noastre sunt de luat în considerare. Fiecare dintre noi trebuie să le aleagă pe cele spre care se va îndrepta. Liniștea și respiraţia reprezintă bazele fără de care adevărata stare de bine nu se poate instala.

Capitolul 4

Stresul

Stresul, așa cum este definit de Hans Selye după descoperirea sa în 1928, este „un răspuns nespecific al organismului uman la orice stimulare”. Această reacţie automată a corpului este perfect naturală și, ca atare, nu este patologică, din contră. Este cea care, de exemplu, ne va permite să ne adaptăm la condiţii climatice diferite sau să facem faţă situaţiilor neașteptate.

Să reţinem că reacţia corpului nostru va fi aceeași, fie că stimulările vor fi pozitive sau negative, deoarece, de foarte multe ori, asimilăm stresul unei situaţii nefaste, ceea ce nu este cazul. Reacţia corpului nostru este adaptată la stimularea pe care o primește. Stimulările pot fi exterioare, căldura și frigul, sau interioare, bucuria și tristeţea.

Credinţa, convingerea populară vor ca stresul să fie cauzat de greutăţile vieţii de zi cu zi, care dau naștere bolilor. Este complet fals! Nu stresul în sine este negativ, ci reacţiile noastre faţă de el. Reacţiile noastre negative sunt cele care zămislesc bolile. Corpul reacţionează automat printr-o serie de evenimente chimice foarte complexe. El este perfect adaptat să facă faţă, prin acest mecanism, stimulilor vieţii exterioare sau interioare, atâta timp cât rămân în limitele suportabilităţii. O temperatură foarte ridicată, de exemplu, ne va face corpul să reacţioneze și această reacţie este cea care constituie stresul. Dacă temperatura este mult prea ridicată sau dacă suntem expuși prea mult timp, consecinţa va fi o epuizare a tuturor reacţiilor „normale” care provoacă, astfel, probleme grave,

care nu vor fi rezultatul unui dezechilibru faţă de o situaţie dată, ci al unei suferinţe faţă de o agresiune, situaţie diferită de stresul pe care îl trăim zilnic.

Care sunt mecanismele intime ale reacţiei automate a corpului faţă de stres, indiferent că vorbim despre stimuli exteriori sau interiori? Sistemul nostru nervos central este compus din doi centri principali: un centru de stimulare, numit „sistem simpatic”, și un altul de relaxare, numit „parasimpatic”. Când apare o stimulare, sistemul simpatic se pune în mișcare și o infinitate de reacţii chimice sunt declanșate în corp: puls accelerat (tahicardie), transpiraţie, tensiune în mușchiul trapez (între baza gâtului și umeri), gură uscată și altele.

La scurt timp, sistemul parasimpatic începe să acţioneze pentru a provoca o relaxare care apare, de obicei, în urma unei serii de reacţii chimice opuse. Această relaxare pune capăt tahicardiei, transpiraţiei excesive și tensiunilor musculare. Senzaţiile de tensiune și relaxare care se instalează după stres sunt binecunoscute de fiecare. Să ne amintim că, la fiecare stimulare, pozitivă sau negativă, mică sau mare, corpul va pune în funcţiune acest proces și că un corp sănătos se prezintă ca un sistem echilibrat, indiferent de forma pe care o îmbracă.

Ar fi plictisitor să descriem în detaliu reacţiile chimice, dar sunt unele aspecte importante pe care este bine să le cunoaştem ca să înţelegem mecanismele care duc la boală, care ne permit să ne protejăm sau să ne vindecăm de ea. Aceste reacţii provoacă în corp un consum imens de vitamine și de oligoelemente care sunt arse în timpul procesului, ducând astfel la descărcarea de adrenalină care provoacă semnele fizice descrise mai sus. Aceasta din urmă nu este singura reacţie a corpului; circulaţia arterială și venoasă va fi, de asemenea, accelerată printr-o contracţie a pereţilor vaselor prin care circulă sângele, ceea ce explică tahicardia și problemele circulatorii sau cardiace, care pot apărea în timpul unui stres important. Acest ultim mecanism stă și la baza apariţiei celulitei, în cazul multor femei, cu atât mai mult

cu cât o altă reacţie a corpului este de a depozita grăsimile (lipidele). Această depozitare a grăsimilor explică de ce numeroase persoane supuse unui stres de lungă durată pot lua în greutate și nu mai reușesc niciodată să piardă kilogramele acumulate, cât timp vor fi expuse aceluiași stres, în mod continuu și repetat.

Alt punct esenţial: corpul posedă un sistem de apărare complet în faţa agresiunilor străine, fie că vorbim de bacterii, virusuri sau paraziţi. Acest sistem de apărare extrem de complex este în permanentă stare de alertă. Are o memorie fabuloasă și curăţă corpul de toate celulele care nu simt copii conforme ale celulelor mamă. în timpul unui stres important, funcţiile acestui sistem de apărare persistă, însă devin inactive sau nu mai funcţionează normal. Dacă ne-am face analizele de sânge, am constata că diversitatea, cantitatea și caracteristicile globulelor albe se menţin în limite normale, atunci când, în realitate, acest sistem este dezactivat și, prin urmare, nu îşi mai poate asuma rolul principal, cel de apărare a corpului! Această dezactivare a sistemului nostru imunitar este, cu siguranţă, sursa a numeroase boli importante.

Să nu uităm că, în urma unei descărcări de adrenalină, celălalt sistem de relaxare urcă la suprafaţă și „anulează” toate reacţiile sistemului simpatic, astfel încât să restabilească echilibrul. Cu toate acestea, dacă stresul este foarte frecvent, acest sistem se va epuiza sau pur și simplu nu va avea timp să se restabilească. Persoana va începe să sufere de o formă de agresiune, care va veni atât din corpul său, cât și din exterior. Acest punct este de maximă importanţă dacă vrem să convieţuim într-un mod armonios cu stresul din viaţa noastră.

Reacţiile la stres

Am văzut câte reacţii sunt posibile prin activarea sistemului simpatic. Dacă sunt prea frecvente, prea intense sau prea durabile, pot deschide calea spre numeroase tulburări, de la o simplă răceală la boli mai importante. Asta presupune oare că suntem pe picior de egalitate faţă de stres și că oricine suferă de un stres

anume va reacţiona în același fel și va dezvolta, obligatoriu, o boală sau alta? Bineînţeles că nu!

Fiecare individ este unic, lucru care presupune că fiecare dintre noi va reacţiona într-un mod particular faţă de același tip de stres. Această reacţie depinde de numeroși factori, care au legătură cu educaţia, experienţa, cunoaşterea sau spiritualitatea. Oamenii de ştiinţă au încercat să clasifice indivizii și reacţiile lor faţă de stres. Studiul lor ˇs-a bazat pe determinarea nivelurilor de hormoni în sânge, în special, a celor care se corelează cu stresul, adică produși de corpul nostru în cazul unei situaţii de stres, dar și a valorilor urinare ale metaboliţilor produși de procesul de degradare a acestor hormoni. Pe baza acestor analize, au reușit să stabilească trei mari categorii, pe care le-au numit simplu A, B ?i C.

Tipul A include persoanele a căror reacţie la stres este extremă. Acestea trăiesc foarte intens orice stimulare și au nevoie de acest stres ca să trăiască. Potrivit acestor studii, se pare că mai mulţi membri ai aceleiași familii funcţionează astfel. Oare un factor ereditar ar putea sta la baza acestui mod de funcţionare? Iată o întrebare întemeiată.

Persoanele care aparţin tipului B reacţionează „normal” la stres, adică producând substanţe chimice ale căror valori sangvine se încadrează în intervalul standardizat și având reacţii comportamentale standard.

Tipul C include persoanele care produc foarte puţini hormoni și sunt cel mai puţin afectate de stres.

Această clasificare este interesantă, însă nu oferă, din păcate, un răspuns la întrebarea principală: cum să trăim cu stresul? Cu siguranţă că este foarte palpitant să ne cunoaştem apartenenţa la un anume grup, dar ce facem cu această informaţie?

Gestionarea stresului

Pentru a putea trăi „în armonie” cu stresul, la care inevitabil suntem supuși, trebuie să înţelegem care sunt consecinţele sale în organism și să ţinem cont de acestea în viaţa de zi cu zi. Să ne gândim în primul rând la efectele

psihice ale stresului și să încercăm să ne dăm seama cum putem să le reducem la minimum sau să învăţăm să le tolerăm.

Să ne înarmăm cu strategii de sprijin

Stresul provoacă un consum crescut de vitamine și de oligoelemente, mai exact magneziu, zinc, vitaminele din complexul B, în special B6. Este important, aşadar, ca atunci când traversăm o perioadă stresantă să luăm suplimente de vitamine pentru a compensa pierderile. Dacă această perioadă de stres este previzibilă, atunci este important să le luăm înainte, preventiv, mai degrabă, decât după, ca să vindecăm!

Încă există mulţi oameni care se laudă că sunt „oameni de ştiinţă” și care afirmă că aceste substanţe nu folosesc la nimic și că sunt nocive pentru organism. Acești oameni pe care îi întâlnim în medii medicale și farmaceutice sunt chiar cei care vor recomanda un amestec de paracetamol și de vitamina C atunci când răcim și care vor spune că hrana echilibrată aduce o cantitate suficientă din aceste substanţe ca să asigure o bună apărare a organismului… în afara faptului că argumentele lor nu au nicio bază ştiinţifică și că sunt total incoerente, aceste persoane se înșală (lucru grav, în sine, dar care nu are consecinţe palpabile) sau îşi induc în eroare pacienţii, iar aceasta se traduce în mai multe feluri. încă de la început, dacă este adevărat că oligoelementele și vitaminele se găsesc în stare naturală și că sunt foarte bine asimilate de organism, să ne amintim de calitatea jalnică a fructelor și legumelor produse și consumate în zilele noastre. în plus, cum este posibil să susţină că vitaminele sunt periculoase sau nefolositoare, când sunt, de fapt, substanţe care se găsesc în organismul nostru și care participă la multiple reacţii chimice și fără de care, acestea din urmă, nu ar avea loc? Cum pot susţine că vor fi respinse imediat de corp, fără să fie folosite măcar, când zeci de studii au demonstrat contrariul? Să ne îndepărtăm de aceste „minţi strălucite” și să revenim la suplimentele administrate în timpul perioadelor de stres!

Nu există niciun risc atunci când luăm vitamine și oligoelemente, inclusiv o perioadă lungă de timp. Doar vitaminele A, E, K ?i D sunt stocate de organism și, din acest motiv, trebuie consumate în doze specifice. Restul oligoelementelor și vitaminelor pot fi consumate regulat, fără să ne îngrijorăm pentru efecte secundare legate de supradozaj. Odată cu îmbătrânirea corpului, scade și asimilarea la nivel intestinal a acestor substanţe nutritive, din cauza degradării mucoasei intestinale; mi se pare important să preîntâmpinăm acest inconvenient prin consumul zilnic de vitamine și oligoelemente.

Stresul induce producţia de radicali liberi, substanţe care nu sunt naturale, care circulă în organism și care blochează anumite reacţii chimice în corp. Aceste substanţe au un nivel foarte ridicat de toxicitate și sunt bănuite a fi la originea multor boli importante, precum cancerul, scleroza în plăci și nu numai. Acești radicali liberi sunt combătuţi și eliminaţi de vitaminele cu rol antioxidant, precum vitaminele C ?i E. Un complex de vitamine este deci necesar și foarte util în prevenirea producerii de radicali liberi sau în eliminarea lor. însă pentru această, trebuie să consumăm orice, oricum? Nu! Soluţia ideală ar fi consultarea unui terapeut care cunoaşte bine aceste substanţe și care vă poate recomanda un produs și să vă stabilească doza optimă. Referitor la acest subiect, este foarte interesant de constatat că dozele recomandate în Europa și în Statele Unite variază mult, lucru care ne trimite cu gândul la faptul că „cercetătorii”, de o parte și de cealaltă a Oceanului Atlantic (sau de ambele părţi?!), se înșală.

Stresul cauzează apariţia unui mediu acid în organism, care, pe termen mediu sau lung, conduce la probleme ale stării de sănătate numite „ale civilizaţiei”, cum ar fi artroza, artrita, cancerul și scleroza în plăci. Aciditatea despre care vorbim, foarte frecvent întâlnită, din păcate, este determinată prin măsurarea acidităţii urinare (pH urinar). Originea ei este, de asemenea, nutriţională: numeroase persoane stresate au o dietă

nesănătoasă alcătuită din alimente producătoare din acizi, care, la rândul lor, provoacă stres. Această problemă importantă ar merita să i se dedice o carte3 și vom reveni la acest subiect în capitolul despre nutriţie.

Stresul duce la contracţii ale musculaturii netede a vaselor de sânge de tip arterial și venos și la stocarea grăsimilor. Aceasta, am văzut, poate atrage, pe termen lung, probleme circulatorii (accident vascular cerebral, infarct, flebite), dereglări ale biochimie! sangvine (nivel anormal crescut al colesterolului și trigliceridelor), alte tulburări, precum celulita, la femei. Din nou, vitaminele și oligoelementele îşi găsesc locul și utilitatea pentru minimizarea acestor fenomene. Magneziul este excelent pentru diminuarea contracţiilor musculaturii netede și în prezent este foarte utilizat de femeile însărcinate, în scopul reducerii contracţiilor uterine în stadiile finale ale sarcinii. Alte substanţe, cum ar fi vitamina E, pot participa la îmbunătăţirea circulaţiei sângelui.

De obicei, îi sfătuiesc pe pacienţii mei să urmeze cure de două luni, primăvara și toamna (perioade din an în care organismul este foarte slăbit), ca să îşi consolideze imunitatea și să minimizeze efectele negative ale stresului. în timpul acestor cure, pacienţii primesc suplimente de magneziu sub formă de orotat (3/ zi), de vitamina C (2x1 g/zi) și de vitamina E (400 Ul/zi), un preparat care conţine vitaminele B și o cantitate mică de vitamina A. O analiză a părului va permite, de asemenea, crearea, potrivit rezultatelor fiecăruia, unui plan de administrare a oligoelementelor necesare. Această manieră de a proceda nu are riscuri și dă rezultate bune, dar trebuie considerată un sprijin util pentru a face faţă stresului și nu un scop în sine!

Până în acest moment, am abordat mijloacele puse la dispoziţia noastră pentru reducerea efectelor provocate de stres. în mod clar, ghipsul nu a vindecat niciodată o fractură, pe care doar organismul este capabil să o vindece. Vitaminele, oligoelementele și alte substanţe reprezintă mijloace de suport, cu siguranţă importante,

dar singure nu pot vindeca, și este substanţial să subliniem acest aspect. De fapt, tot mai mulţi terapeuţi resping abordarea medicală alopată (adică tratarea simptomelor, nu a cauzei, utilizarea de medicamente chimice ca să combată simptomele), dar acţionează la fel și în ceea ce privește substanţele naturale, homeopate sau de alt tip. Nicio substanţă, chimică sau naturală, nu poate vindeca fără acordul celui care este în suferinţă! Doar pacientul atins de boală poate să o facă! Așadar, putem preveni sau vindeca efectele stresului, desigur, cu ajutorul mijloacelor cât mai puţin toxice, fără a uita însă că suntem singurii responsabili în ceea ce privește sănătatea noastră.

Refuz să-mi urmez cel mai înverșunat dușman: mintea!

Ce mijloace posedăm în noi înșine ca să minimizăm efectele stresului? Corpul este perfect adaptat pentru a reacţiona faţă de efectele induse de o stimulare exterioară sau interioară. De exemplu, dacă, dintr-odată, suntem supuși unei temperaturi exterioare scăzute, primul reflex ar fi să ne învelim sau să ne îmbrăcăm; dacă ne apropiem prea mult mâna de foc, reflexul imediat va fi să o retragem pentru a evita o arsură. Aceste reflexe sunt automate, trec printr-un sistem foarte elaborat de terminaţii nervoase, sinapse și diferite substanţe care permit transferul informaţiei spre creier sau spre măduva spinării. Câtă vreme „mașinăria” funcţionează bine și nu prezintă o diminuare a sensibilităţii sau motricităţii, corpul reacţionează în mod aproximativ automat și face faţă cu ușurinţă stimulilor externi.

În aceste cazuri, creierul nostru este puţin solicitat și mintea nu are niciun rol!

Fiinţa noastră este, de asemenea, echipată să facă faţă stimulilor interni, dar, cel mai adesea, un element perturbator va interveni pentru a opune rezistenţă mecanismelor naturale și înnăscute și a le împiedica să își îndeplinească rolul specific, ceea ce va atrage, în urma unei stimulări, un „stres negativ”. Mai sus, am văzut că termenul „stres” este inadecvat utilizat aici deoarece, în

realitate, acoperă efectele induse de reacţia inadecvată a corpului nostru faţă de o stimulare, adică faţă de tensiuni și alte simptome care rezultă dintr-o funcţionare deficitară a procesului de adaptare a fiinţei noastre la o stimulare interioară.

Ca să clarificăm această noţiune, vom da următorul exemplu: un angajat de birou este agresat verbal și în mod repetat (stimulare externă) de șeful său; reacţia sa naturală, spontană, ar fi ca, într-un fel sau altul (stres), să-i atragă atenţia șefului său că nu îi tolerează comportamentul. Până aici, reacţia este adaptată și totul se va petrece bine, angajatul se va simţi mai bine de îndată și reacţia sa a fost proporţională cu agresiunea suferită. Niciun efect negativ nu va fi perceput și nu-l va afecta; niciun „stres” (interpretat în sensul limbajului comun) nu se va manifesta. Angajatul îşi va continua treaba, relaxat și uşurat.

Dacă, în mod contrar a ceea ce ar fi reacţia sa naturală și spontană, angajatul tace de teamă că va fi concediat sau din dorinţa de a nu tulbura apele sau, pur și simplu, fiind[ɚ este prea emotiv, va resimţi curând o tensiune interioară, care va degenera relativ repede sub formă de insomnie, furii manifestate acasă sau crampe la stomac, de exemplu. Ca atare, aceste efecte nu constituie stres în sensul autentic al cuvântului, ci, mai degrabă, consecinţe ale unei reacţii inadecvate a angajatului faţă de o stimulare exterioară. Această reacţie necorespunzătoare creează, la rândul său, o stimulare interioară (stres), la care ar trebui să răspundă automat, dând libertate totală furiei și trăind-o în întregime, pe cont propriu, ca să poată apoi să îşi întâlnească șeful și să îi spună calm, dar ferm, că nu-i va mai tolera agresiunile. Dacă angajatul nu îşi dă voie să îşi trăiască furia, atunci simptomele deja induse de prima reacţie vor crește în intensitate și frecvenţă și vor provoca cât de curând boli mai grave sau alte complicaţii.

Cu toate acestea, toţi avem în interiorul nostru un răspuns adaptat la fiecare situaţie și putem, în consecinţă, să facem faţă diferitelor stimulări ale vieţii. Dar, atunci

când nu ne respectăm reacţia naturală și spontană, provocăm în noi o indispoziţie și, prin acest răspuns, corpul ne transmite că reacţionăm printr-un gest fals în raport cu noi înșine.

Ce parte din noi blochează reacţia naturală și nativă? Mintea, desigur! Se opune, anulează sau reduce la tăcere partea care trăiește evenimentele și ne face să reacţionăm „visceral”. Ca să poată face acest lucru, mintea va utiliza toate argumentele cu care a fost dotată prin educaţie: logica închipuită, politeţea, respectul faţă de superior, inteligenţa de a nu reacţiona. Atâtea argumente care vor crea o tensiune, adică un sentiment perceput ca neplăcut sau intolerabil, în funcţie de intensitate, și care, în realitate, este o dovadă că aceste argumente sunt în totală opoziţie cu ceea ce fiinţa noastră interioară dorește. Atunci, această tensiune va provoca o stare de rău și simptome și corpul ne va avertiza, având în vedere că ne este în continuare cel mai bun prieten, că suntem pe cale să ne privăm de respect. Judecătorul de pace, corpul, este întotdeauna treaz și niciun raţionament nu-l va face să își schimbe opinia. De îndată ce ne trădăm fiinţa interioară, el sună alarma și ne face să simţim o tensiune, sub o formă sau alta. O putem ignora un timp, dar, mai devreme sau mai târziu, vom fi obligaţi să recunoaștem că ceva nu merge.

Mintea este întotdeauna cauza efectelor negative simţite și trăite după o stimulare interioară. Nu numai că blochează și se opune esenţei noastre, dar ne încătușează în atitudini rigide și distrugătoare și ne ghidează să gândim în gol, fiind[ɔ se va întoarce mai mult spre trecut sau spre viitor. Or, am văzut că doar momentul prezent ne face să simţim fericirea. Drept urmare, mintea este un dușman, deoarece ne atrage în afara prezentului și nu ne mai dă voie să simţim. începând cu acest moment, nu mai putem păstra contactul cu noi înșine și începem să acţionăm în raport cu celălalt, în raport cu reguli învăţate, dar care nu ne aparţin neapărat. Atunci, corpul se va ocupa să ne reamintească acest lucru, creând efectele

negative ale stresului.

Ca să putem folosi acest fenomen, să reluăm exemplul bietului angajat de birou. Nu răspunde agresiunilor și nu suflă o vorbă despre acest lucru deoarece se teme că va fi concediat. Această teamă este zămislită de gândire: „Dacă răspund așa cum doresc să răspund șefului meu, va trebui să-mi iau adio de la funcţia la care ţin”. Acest rezultat al intervenţiei minţii (care cenzurează intuiţia!) îi blochează reacţia naturală. Prin faptul că nu îi lasă cale liberă se creează o tensiune, foarte probabil o demoralizare sau o furie interioară. Dacă mintea îi interzice să își exprime furia (în afara biroului) sub pretexte eronate precum „nu ar fi de niciun folos, deoarece nu va schimba cu nimic situaţia”, un răspuns necoréspunzător se va adăuga tensiunii deja existente a angajatului.

Să ne imaginăm acum starea sa de sănătate. Depresia îl pândește și starea de disconfort este constantă. Este obosit, în permanenţă tensionat și suferă diferite dureri. Merge la medic, iar acesta îi dă niște medicamente pentru tratamentul simptomelor și îi recomandă să se relaxeze (!), după care adaugă că poate nu ar trebui să facă așa mare caz din asta, fiind[ɔ- este mult mai interesant să trăiești fericit decât să îţi irosești viaţa acordând atenţie atacurilor unui șef arţăgos! Prietenii și colegii săi sunt de părere că: „Șeful său îl stresează prin atitudinea sa agresivă. Sărmanul face ce poate ca să nu stârnească un tamtam, dar toate acestea îi afectează moralul și îi subminează sănătatea!” Este aceasta realitatea? Evident că nu! Realitatea este cu totul alta deoarece angajatul este blocat de minte, care îi interzice să trăiască ceea ce simte: furie și dorinţa de a-i spune superiorului său să înceteze hărţuirea. Devine propria victimă!

Am plecat deci de la o stimulare exterioară (agresiunea verbală a șefului) faţă de care angajatul nu a răspuns adecvat, fiind blocat în acest demers de mintea sa, ceea ce are drept consecinţă un disconfort profund, adică

o stimulare interioară. Cât timp angajatul nu va fi ˟înţeles că reacţia sa necorespunzătoare stă la baza propriului disconfort din care doar el poate ieși, prin refuzul de a-și urma mintea și revenirea la sentimentul său profund (și, prin urmare, la dorinţele sale) și la momentul prezent, va continua să trăiască dureros agresiunile și poate fi sigur că acestea se vor înmulţi. Șeful va simţi că are în faţa sa pe cineva care nu se respectă și va putea astfel să profite de această constatare, până în momentul în care îşi va da seama de contrariu!

Am văzut că suntem perfect adaptaţi ca să facem faţă oricărui tip de stimulări exterioare și interioare și că cel mai mare dușman ne este chiar mintea, gândirea noastră. Imediat ce începem să gândim în gol și încercăm să ieșim din prezent, corpul ne avertizează, creând o tensiune. Dacă nu ne ascultăm corpul, vom acumula tensiuni noi. Acest „stres” este cel pe care îl adăugăm evenimentelor exterioare ale vieţii, dar pe care nu le putem evita. Viaţa de zi cu zi îşi aduce armata de stimuli, de care este inutil să fugim deoarece, mai devreme sau mai târziu, trebuie să îi înfruntăm, dar să ne amintim că deţinem echipamentul perfect pentru această confruntare!

Să luăm exemplul unui șofer, experimentat chiar, a cărui mașină alunecă pe o porţiune cu gheaţă: automat, va avea reflexul adecvat de a întoarce volanul în direcţia bună. în schimb, din momentul în care „va realiza” (cu alte cuvinte, va gândi) că mașina sa se îndreaptă în direcţia greșită, va vira, fără îndoială, în sens invers și această manevră va produce, într-o secundă, un accident! O persoană care nu suportă să vadă sânge îşi va îngriji perfect copilul rănit, până în momentul în care, odată executate gesturile automate, care vindecă sau salvează, va începe să gândească și va leșina. Observăm că primul reflex este întotdeauna bun fiind[ɔ˜ stimulul declanșează, de fiecare dată și de la sine, o reacţie adecvată. Dacă o stimulare interioară se adaugă gândirii în gol a minţii noastre, din toate piesele vom crea reacţii negative. Acest tip de stres este cel pe care trebuie să îl minimizăm cu

orice preţ, până la eliminarea din viaţa noastră. Nu putem face asta decât într-un singur mod: rămânând în momentul prezent, trăindu-l în întregime, cu simţurile și dorinţele noastre, și păstrând contactul cu nucleul nostru fundamental, nu cu creierul!

Capitolul 5

Hrana, sursă de energie

Mâncarea este vitală și nimănui nu i-ar trece prin minte să renunţe la ea. Este adevărat că mulţi mănâncă doar ca să se hrănească și că rasa gurmanzilor, cei care iubesc să mănânce și știu să deguste, este pe cale de dispariţie sau să fie considerată mai degrabă snoabă.

Cea mai frecventă întrebare adresată personalului medical se referă la alegerea alimentelor: fie din dorinţa oamenilor de a slăbi sau de a se îngrășa, fie pentru a se simţi mai bine când sunt bolnavi. Trebuie să subliniem că aceste întrebări derutează medicii, în primii ani de practică. Pe de o parte, pentru că nu au studiat niciodată această problemă importantă, întrucât nu face parte din programa universitară; pe de altă parte, dacă se apucă să studieze literatura existentă, se vor confruiita cu un hăţiș! într-adevăr, în ultimele decenii ˇs-a scris totul și nimic pe această temă!

Omul occidental se vede pus în situaţia de a face faţă celei mai mari probleme ale sale: deoarece totul este un sistem, potrivit faimoasei teorii a lui Newton, hrana este un sistem și este studiată în special de nutriţioniști, tehnicieni în nutriţie și medici specialiști. Din nou, această strategie trebuie reevaluată deoarece, cu puţină onestitate intelectuală, un tehnician oarecare va înţelege care-i sunt limitele. Hrana are legătură cu toate domeniile sănătăţii și dacă tehnicianul vrea să devină cu adevărat competent, va trebui să îşi aprofundeze educaţia pentru a deveni un specialist în toate ramurile sănătăţii, apoi să redevină generalist, în sensul cel mai larg al termenului.

Admiţând că, într-adevăr, o va face, se va izbi foarte curând de un nou eșec: noţiunile sistemice legate de aportul caloric (aminoacizi, vitamine, oligoelemente, lipide,

protide, glucide) au fost studiate, propuse și presupuse a rezolva cea mai mare parte a problemelor de sănătate și legate de greutate. Or, niciuna dintre aceste noţiuni nu a rezolvat mare lucru de una singură. Chiar și făcând abstracţie de banii și de energia irosite de mult prea mulţi oameni, această abordare compartimentată și sistemică inspiră garantat furie. Cum se face că cei care îşi arogă titluri de cercetători se înșală adesea, nu-și cer scuze public și continuă să susţină neadevăruri sau adevăruri parţiale, pe care le declară ca fiind globale? De ce nu se abordează aceeași problemă la modul general și nu sistemic?

În loc să plasăm omul în centrul lumii, să încercăm să îl vedem ca pe o părticică infimă a sa. Să fim conștienţi că fructele, legumele sunt, de asemenea, fiinţe vii: se nasc, trăiesc, mor; sunt compuse din materie vie și apă și pot și ele dezvolta anumite boli. Disecându-le la fel cum am făcut-o cu fiinţa umană, le putem descompune în diferite sisteme: fibre, vitamine, oligoelemente și alte sisteme. De ce omul, încă din negura vremurilor, ˇs-a mulţumit să se bucure de bunătatea acestor fructe sau legume, absolut convins în adâncul său că îl vor hrăni și-i vor face bine? Oare le-a mâncat deoarece conţineau sisteme enzimatice complexe sau pentru că știa că un anume fruct sau legumă îi aducea tot ce avea nevoie ca să trăiască și să se hrănească? Este această hrană, care permite fiinţei umane să supravieţuiască, să trăiască, să îşi facă plinul de energie și să o și consume, atât fizic, cât și mental sau spiritual, un ansamblu de sisteme sau pur și simplu o sursă de energie?

Orice mamă ar spune cu naturaleţe că „hrana aduce copilului (său) energia de care are nevoie ca să supravieţuiască!”. Este instructiv să știm din ce este compusă această energie, dar nu trebuie să pierdem din vedere esenţialul: hrana înseamnă energie vitală pentru om.

Principiul sinergiei

Faptul că hrana este energie înseamnă că aceasta este transmisă omului atunci când o consumă. Energia

alimentului va intra în vibraţie, pozitivă sau negativă, cu el. Acest lucru poate crea o sinergie, dacă mâncarea intră în vibraţii pozitive, generând un plus de energie, o stare de plenitudine. în schimb, dacă hrana intră în vibraţii negative, va atrage o scădere a energiei, oboseală. Dacă energiile sunt total opuse, ar putea provoca respingerea acesteia (vomă, diaree) sau o intoxicaţie.

Energia alimentului diferă nu numai în funcţie de tipul de hrană, dar și în funcţie de forme, de modul de creștere, terenurile pe care se dezvoltă, de condiţiile climatice și, bineînţeles, îngrășămintele… chimice. în acest fel, din nou, ca în cazul oricărei fiinţe vii, dacă din generalităţi se pot formula axiome, atunci există o imensă diferenţă, în termeni de energie, între un morcov din Africa și unul din Elveţia. Cuantificarea energiei va fi foarte diferită, la fel și calitatea sa! Ne-am putea face o vagă idee sau estimare dozând mineralele conţinute în acești doi morcovi, dar chiar și acest dozaj nu ne-ar furniza decât informaţie săracă. Astfel, toate clasificările făcute de om ca să ofere date în legătură cu ce ar trebui să mănânce sau nu sunt foarte incerte și fără substanţă! Acest lucru este cu atât mai adevărat cu cât corpul uman are o imensă putere de autoreglare: preia ce are nevoie și respinge ce îi este inutil.

Acest fenomen de autoreglare explică de ce hrana proaspătă și completă este întotdeauna mai bine absorbită și tolerată decât extractele din unul sau mai multe componente ale sale. Ceea ce este valabil pentru medicamente, care, în mare parte, imită caricatural natura sau sunt provenite dintr-un extract al unei plante, este valabil și pentru hrană. Tot ceea ce compartimentează Totul nu va avea niciodată efectul Totului, deoarece Totul este rezultatul unei creșteri care depinde de mulţi factori externi și interni. La maturitate, aceștia vor crea fructul sau leguma, o energie globală mai mare și de mai bună calitate decât energia rezultată dintr-un singur compus al plantei.

Este important să înţelegem fenomenul de sinergie.

Ca să simplific, l-am putea descrie astfel: atunci când două energii se întâlnesc și sunt complementare sau nebpozabile, se vor potenţa reciproc și, de aici, va rezulta o energie mai mare decât suma celor două împreună.

Ca să prezentăm acest fenomen, să luăm următorul exemplu: un măr, care are o energie *x,* va transmite această energie omului care îl mănâncă; acesta va intra în vibraţie pozitivă cu energia fiinţei care îl consumă și îi va aduce beneficii. Omul, dacă va mânca mai multe mere de același fel și de aceeași provenienţă, va primi o cantitate și o calitate de energie egală cu suma energiilor *x,* pe care o putem numi *y.* în cazul în care omul nostru ar mânca alte două fructe, de exemplu, o banană care are o energie z și o pară cu o energie *w,* suma energiilor corespunzătoare mărului + bananei + perei (x + z + w) va fi mai mare decât energia *y,* Sinergia diferitelor fructe menţionate mai sus va permite generarea unei energii de o calitate mai bună decât cea produsă de omul respectiv dacă ar fi mâncat un singur fel de fruct. Acest fenomen este esenţial nu numai pentru a putea înţelege cum trebuie să ne hrănim, dar și că, în raport cu cantitatea alimentelor îngerate, energia transmisă este primordială. în nutriţie, diversitatea reprezintă unul dintre fundamentele unei alimentaţii corecte; în consecinţă, este regretabil că noţiuni precum calorii și grame sunt, prea des încă, la baza diferitelor regimuri propuse pe piaţă.

Hrana este o sursă de energie pentru corpul uman și, dacă aceasta intră în sinergie cu el, îi va permite să îşi îndeplinească funcţiile vitale și secundare. Pe scurt, este foarte important să ne diversificăm alimentaţia.

Să ascultăm natura

Natura nici nu disimulează, nici nu se manifestă, ci îşi dezvăluie secretele celui dornic să o descifreze4.

PARACELSUS

Dacă observăm natura, lucru care se întâmplă rar în mediul urban, constatăm că ritmul anotimpurilor determină tipurile de fructe și de legume care ne sunt la dispoziţie. Dacă ne gândim la expunerea fructelor și

legumelor din supermarketuri, sesizăm că bananele și merele sunt disponibile pe tot parcursul anului. De exemplu, căpșunile sunt fructe de sfârșit de primăvară (iunie), nu de iarnă. Ce înseamnă și ce implică acest lucru pe plan nutriţional? Căpșuna este coaptă la sfârșitul primăverii. Planta a fost pusă în pământ toamna. Energia sa a fost concentrată pe o perioadă din an în care energia este, în principal, în pământ (iarnă), cu o concentraţie maximă de energie yin (apă). Pe măsură ce primăvara avansează, această energie se va transforma în energie yang, în timpul dezvoltării florilor și al apariţiei fructului. Primăvara pune în mișcare o energie dinamică și aduce fructul la maturitate. Ce va furniza căpșuna coaptă corpului care o consumă la începutul verii, perioadă care corespunde unei energii maxime yang, adică focul, în medicina chineză tradiţională? O energie corespunzătoare apei în special, ceea ce este excelent, deoarece, potrivit principiului energiilor, apa stinge focul, cu alte cuvinte, energia externă a verii, care va fi compensată de energia conţinută în căpșuna coaptă. Toate acestea facilitează o echilibrare a energiilor corpului, care are drept consecinţă păstrarea armoniei benefice pentru sănătate. Dacă vom consuma, căpșuna în plină iarnă, efectele aportului unei energii care să corespundă exact energiei exterioare a momentului vor fi diferite, ba chiar riscă să atragă un dezechilibru energetic. Unele soiuri de căpșuni, numite „căţărătoare”, ating maturitatea în luna august și nu-i vor aduce corpului nostru aceeași energie precum cele recoltate la sfârșitul lunii iunie. În concluzie, să fim conștienţi că acele căpșuni cultivate în sere nu mai posedă caracteristicile celor naturale. De fapt, căpșunile cultivate artificial transmit energii diferite și de o calitate mai slabă. Conţin multă apă, spre deosebire de cele despre care am vorbit înainte: de fapt, este doar apă, nu energie! În concluzie, este foarte important ca alimentaţia noastră să respecte ritmul sezonier al naturii.

Datele la care sunt plantate și recoltate fructele și legumele ne furnizează, de asemenea, informaţii foarte

utile despre calitatea energiei transmise corpului uman. Să luăm încă un exemplu. în ţările europene, morcovul este semănat în iunie și recoltat în octombrie; prin urmare, va conferi o energie dinamică (primăvară), de expansiune (vară), apoi de interiorizare sau de repaus (toamnă). Atinge maturitatea în timpul acestei faze de repaus, care este toamna, ceea ce înseamnă că va transfera omului în special acest tip de energie.

Este interesant de observat că, dacă studiem calităţile și potenţialele, așa cum sunt definite de medicina tibetană, de exemplu, „tot ceea ce caracterizează simultan un ingredient în sine, dar și ceea ce eliberează el mai puternic și mai activ pentru om, cu scopul de a-l hrăni, de a-l îngriji sau de a modifica unele stări de dezechilibre morbide5”, morcovul este recomandat pentru echilibrarea energiei Bad-Kan. Acest tip de energie este uzina energetică a corpului uman și are rol decisiv în ceea ce privește funcţiile anabolizante, care favorizează construirea și menţinerea forţelor energetice. Putem înţelege atunci pe de-a-ntregul valoarea morcovului consumat în timpul sezonului, la sfârșitul toamnei și iarna! Și mai interesant este să observăm că, dacă la maturitate morcovul poate fi ˇîncadrat în categoria alimentelor care transportă o energie de interiorizare, conţine totuși restul energiilor, în proporţii mai mici, desigur, și că transmite o energie suficient de diversificată și completă.

Energia transmisă de fructe și legume depinde de numărul anotimpurilor în timpul cărora ˇs-au dezvoltat. Cu cât numărul de anotimpuri este mai mare, cu atât mai complexă le va fi energia, chiar dacă anotimpul în care ating maturitatea are rolul determinant. Să luăm exemplul a doua legume care aparţin acele Iaşi familii: dovlecelul, cu aspect alungit, cules la sfârșitul lunii iunie și în timpul verii, și dovleacul, rotund, cules în octombrie. Aceste două legume nu conţin aceeași energie, chiar dacă înfloresc în aceeași perioadă. Dovlecelul transmite o energie foarte ușoară, vivace, sensibilă, ascuţită și care nu reflectă decât un singur anotimp, în timp ce dovleacul transmite o

energie mult mai complexă, deplină și oarecum rotundă. Aceste două legume diferă una de cealaltă, dar sunt perfect adaptate nevoilor noastre: apa, în timpul verii (fiind[ɔ apa stinge focul, potrivit fundamentelor medicinii chineze) și focul/metalul în timpul iernii. Energia transmisă de migdală și de nucă, recoltate în iunie și, respectiv, în octombrie, este diferită, de asemenea, din aceleași motive, și am putea continua cu exemplele.

Unele fructe sunt consumate în regiunea noastră mai ales iarna, perioadă în timpul căreia puţine fructe sunt disponibile, dar cresc în alte locuri, precum bananele, portocalele sau ananasul. Ce este de spus despre aceste fructe din punct de vedere energetic? Aportul lor nu este lipsit de interes, cu condiţia ca acestea să fie culese coapte și ca transportul lor în containere să nu dureze săptămâni întregi, lucru care, de altfel, este foarte puţin probabil! Cât despre fructele uscate, precum stafidele, caisele sau prunele, ele transferă aceeași energie ca a fructelor proaspete, dar mai concentrată, deoarece apa este evaporată prin procesul de deshidratare căruia îi sunt supuse. Sunt fructe apreciate de sportivi deoarece conţin multe zahăruri naturale concentrate. Cu toate acestea, nu consider că a fi consumate în orice perioadă a anului, indiferent de anotimpul în care simt culese, este o alegere înţeleaptă, din motivele enunţate mai sus.

Forma fructului sau a legumei este, de asemenea, foarte grăitoare în legătură cu aportul pe care-l poate oferi corpului.

Această formă este însăși imaginea energiei pe care planta o transportă. Morcovul, de exemplu, ne furnizează, prin forma sa, informaţii foarte interesante despre aportul său energetic. în timpul creșterii, planta este compusă din flori albe sau roz, cu 30 până la 40 de frunze care captează energia pentru a o transmite florii centrale, rădăcinii (pe care o mâncăm) și restului plantei. Odată ce au ajuns la maturitate, seminţele, inflorescenţa, care seamănă cu o umbreluţă, se închide. Acest mod de creștere și de maturizare ilustrează bine tipul de energie transmisă de

morcov: o energie centripetă, care se îndreaptă spre centru.

Forma unui cartof este foarte diferită, mult mai amplă decât a morcovului; este mai masivă și rotundă. Planta, în timpul creșterii sale, este, de asemenea, mai puţin dantelată decât cea a morcovului, mai puţin delicată și mai puţin orientată spre sine la maturitate. Cartoful aduce o energie foarte diferită, mult mai centrifugă și deschisă decât cea transmisă de morcov, în pofida faptului că cele două legume sunt tuberculi și cresc în pământ.

Astfel, diversitatea infinită a formelor întâlnite în natură conferă energii specifice. Acestea sunt rezultatul sau efectul unui proces excesiv de complex, al unor interacţiuni între formele diferite de energii existente: Pământ, Apă, Soare, Lună, ca să le menţionăm doar pe cele mai importante. Formele sunt rezultatul vizibil al unui întreg proces de creștere în care intervin forţe remarcabile, ascunse, variate. Bineînţeles, ar fi foarte tentant să facem analogia cu fenotipul (aspectul exterior) fiinţei umane și este, de altfel, tipul de relaţii pe care caută să le stabilească fizionomia, știinţa care se străduiește să afle caracterul unei persoane în funcţie de fizionomie.

Paracelsus, renumit medic elveţian din secolul al XV-lea, a scris mult despre semnele pe care le dezvăluie natura prin formele sale. Această „doctrină a semnăturilor” (latină, *similitudo)* este esenţială, potrivit principiilor sale, dacă omul dorește să înţeleagă lumea care îl înconjoară și din care face parte. Conform teoriei sale, natura și lumea prezintă similitudini care-i permit omului atent și comunicativ să înţeleagă semnificaţia formelor, interacţiunilor între plante, lumea minerală și cosmos, în plan energetic. Această lectură permite descifrarea lumii, dar și ce ne poate transmite un anume fruct sau o anumită legumă la nivel de informaţie, atât energetică, cât și filosofică. însă mai întâi trebuie să știm să citim, iar această artă este cât se poate de greu de însușit, dată fiind natura tranzitivă și dinamică a tuturor fiinţelor vii.

Exemplele ar putea continua și de fiecare dată această extraordinară complexitate a naturii se confirmă. De foarte multă vreme, orientalii au integrat hrana ca pilon al vieţii și, prin urmare, al medicinii. Este suficient să facem referire la medicina chineză, tibetană sau indiană ca să înţelegem că modul lor de a aborda sănătatea rezervă un loc special și deosebit de generos acestei noţiuni de energie, care este esenţială.

Multe alte calităţi ale hranei sunt importante și de apreciat: dacă este rece, caldă, dulce, sărată, acră, picantă etc.

Este important să înţelegem că proprietăţile sale vor interveni în definirea interacţiunii dintre corp, receptor al energiei, și aliment, purtător al energiei. Acest gen de energie va fi foarte diferită, dacă, de exemplu, ne raportăm la hrana rece sau la cea caldă. Interacţiunea poate fi pozitivă sau negativă. O fiinţă viscerală, sangvină, care, vara, în plină canicula (pe care deja o suportă greu), consumă un aliment solid, cald și sărat, va potenţa dezechilibrul existent deja în interiorul său. Rezultatul riscă să o tulbure total și să accelereze niște reacţii cardiace numite „de supra-încărcare”, cum ar fi afecţiunea cardiacă. Acesta nu este decât un exemplu, dar trebuie să se înţeleagă foarte bine că, datorită calităţii energiei transmise de hrană, corpul va beneficia de hrana îngerată sau, din contră, va avea de suferit din cauza ei.

Să mănânci în funcţie de ritmul sezonier al naturii, să fii conștient că această hrană reprezintă energie benefică eliberată prin forme naturale vii, face lumină fără urmă de îndoială în legătură cu principiul de bază, care mie mi se pare cel mai important: iubirea și respectul faţă de hrană. Acest principiu esenţial este nucleul unei nutriţii echilibrate. Iubirea pentru ceea ce ingerăm se regăsește, evident, în iubirea pe care ne-o acordăm nouă înșine în semn de respect. Dacă mâncăm fără să ne preocupe conţinutul farfuriei înseamnă că nu acordăm niciun interes propriei persoane, că nu ne acordăm timp să trăim. Iar corpul ne va atenţiona prin digestie lentă și dificilă,

balonări sau somnolenţă.

Omul poluant

Hrana vândută în prezent în supermarketuri și în alte magazine este, din păcate, tot mai denaturată. Fructele și legumele cresc în soluri din ce în ce mai sărace în săruri minerale, din care corpul îşi extrage vitaminele și oligoelementele, aceasta fiind o consecinţă a ploilor acide, a folosirii pesticidelor, îngrășămintelor și altor substanţe chimice. în plus, aceste fructe și legume sunt culese când sunt încă verzi, deoarece trebuie să călătorească în containere frigorifice, astfel încât să poată fi vândute „coapte”. Iar asta înseamnă că nu mai prezintă cantitatea și calitatea de energie pe care trebuiau să o conţină dacă, erau lăsate să crească și să se maturizeze până în momentul în care puteau fi consumate. Chiar dacă omul crede că mănâncă fructe și legume zilnic, hrana pe care o consumă de obicei conţine o cantitate redusă de substanţe nutritive de calitate și poartă cu sine riscul de alergii provocate de substanţele chimice utilizate.

Problema pesticidelor utilizate de agricultori este una mai mult decât alarmantă. Erbicide precum lindanul, folosit în mod curent, sunt substanţe periculoase, la fel ca DDT-ul. La fel de nefaste sunt diferitele pesticide, puţin cunoscute de publicul larg și folosite cu înverșunare: aminotriazol, durion, atrazin (erbicid pentru porumb), izoproturon (erbicid pentru cereale), șimazin (erbicid pentru viţa-de-vie și pomii fructiferi). Aceste pesticide și erbicide pătrund în soluri și afectează sursele de apă, râurile și fluviile. La rândul ei, apa de consum trebuie să fie tratată cu carbon activ sau ozon, astfel încât conţinutul de pesticide să nu depășească 0,1 micrograme/1 de apă destinată consumului, conform normelor europene actuale.

Situaţia se complică deoarece tratamentul acestor ape cu ozon și cu peroxid de hidrogen, de exemplu, descompune substanţele toxice în derivaţi și mai toxici. în concluzie, acești derivaţi nu sunt analizaţi fiind[ɔ nu sunt consideraţi repere în textul legilor care protejează consumatorii, ceea ce nu reprezintă decât o abatere de la

subiect! Concentraţiile foarte mari de nitraţi, reziduuri de îngrăşăminte azotate, constituie, de asemenea, o problemă gravă de sănătate publică: concentraţia tolerată de textele legale în vigoare este de 50 mg/1. Aceste excese au atras închiderea a numeroase instalaţii de captare a apei, în toată lumea. O anchetă recentă6 efectuată în Franţa – ţară care a consumat, în 1997,95.000 de tone de pesticide! — a demonstrat că, în pofida tratamentelor în curs, nouă zecimi din eșantioanele studiate sunt în afara normelor, cu alte cuvinte, nouă zecimi din apa distribuită pentru consum are un conţinut prea mare de pesticide și alte substanţe toxice, ceea ce provoacă efecte dezastruoase asupra sistemului nervos uman!

Medicina și specialiștii în programe nutriţionale obișnuiesc să recomande consumul a patru fructe și a patru legume diferite, în fiecare zi. Această diversitate este indispensabilă deoarece corpul va primi astfel cantitatea variată de săruri minerale de care va avea nevoie pentru a-și extrage, la rândul său, materiile prime necesare vieţii și pentru a face faţă stresului din cursul zilei, de exemplu! Deși regula este bună, este totuși dificil de aplicat din cauza costurilor și din lipsă de timp. în plus, având în vedere cele menţionate anterior, conţinutul de săruri minerale, în ciuda acestei diversităţi, va fi foarte precar. Constatare descurajantă, dar, din păcate, realistă!

Publicul larg a descoperit în ultimii ani că vacile erau hrănite cu materii derivate din carne, deși sunt erbivore, lucru care atrage efecte tragice asupra sănătăţii lor (boala vacii nebune). Măsurile luate de autorităţi vizau pur și simplu uciderea a mii de vite, în timp ce repetau sus și tare că oamenii nu erau supuși niciunui pericol. în prezent, știm că lucrurile stau cu totul diferit, că o formă de encefalopatie mortală poate apărea în urma ingerării anumitor organe ale bovinelor. Sunt în desfășurare studii ştiinţifice, dar, în afara faptului că va fi nevoie de timp ca să se stabilească amploarea dezastrului, oare știm detalii despre măsurile luate pentru ca astfel de evenimente să nu se mai producă… în numele rentabilităţii?

Putem vorbi despre creșterea peștilor pentru care au fost utilizate aceleași produse sau produse similare, și se pare că putem continua cu exemplele. Lanţul alimentar este în mare pericol și consecinţe devastatoare ameninţă ultima verigă a acestuia: noi toţi, bărbaţi sau femei deopotrivă. Și este un lucru înspăimântător! Să realizezi că, în numele productivităţii, omul îşi asumă conștient riscul de a perturba pe de-a-ntregul echilibrul natural în care trăiește nu este doar trist, ci și revoltător! Nici măcar nu vorbim despre fenomenul binecunoscut al hormonilor utilizaţi în creșterea anumitor animale (viţei și pui, de exemplu) și despre ce se va descoperi sau ˇs-a descoperit deja referitor la creșterea peștilor și a altor animale din lanţul alimentar animal. Dacă facem legătura între ceea ce se întâmplă în lanţul alimentar animal și tot ce ˇs-a specificat mai sus despre deprecierea lanţului alimentar vegetal, ne vom întreba ce-i rămâne omului de făcut dacă dorește să se hrănească ſu alimente vegetale și animale de bună calitate, mai precis cât mai naturale posibil.

Suplimentele alimentare în acest caz, va trebui să adauge hranei sale zilnice, deși bine planificată, suplimente alimentare care ar putea remedia problemele menţionate mai sus? Răspunsul dorit ar fi „nu”, dar, având în vedere realitatea societăţilor în care trăim, răspunsul este „da”. De fapt, este esenţial ca omul să primească în mod regulat și zilnic o cantitate și o calitate suficiente de energie, în așa fel încât să poată face faţă sarcinilor și stresului corelate cu viaţa sa profesională, familială, școlară etſ.

Fiindſɔ alimentele de calitate sunt foarte greu de găsit în comerţ, deși pare să se contureze o tendinţă inversă, trebuie să ne completăm alimentaţia cu ajutorul suplimentelor. Acestea ar trebui să conţină fructe, legume și, dacă este posibil, din oleaginoase alese cu grijă, naturale, coapte (nu verzi!), respectând ciclul anotimpurilor, așa cum a fost explicat mai devreme.

Toate aceste suplimente, ușor de procurat, pot fi absorbite pe cale orală. Calea tradiţională (cavitate orală,

stomac, duoden, ficat, jejun) are limitări importante, fiind[ɔ~ este adesea afectată de tot felul de boli (tulburări digestive diverse, boli hepatice sau pancreatice) și de vârstă, la persoanele vârstnice capacitatea de absorbţie intestinală este redusă. Aceste dereglări atrag o reducere mai mult sau mai puţin importantă a asimilării suplimentelor alimentare, ceea ce limitează considerabil eficacitatea lor reală sau presupusă.

Este, deci, de dorit ca acestea să treacă prin altă cale, mai sigură, care permite administrarea de doze mai mici și diluate. Aceasta nu determină supra-încărcarea organismului cu un efort suplimentar și acceptă o asimilare foarte rapidă și o excelentă distribuţie în corp: aproximativ 95% asimilare, în câteva secunde. Această cale este numită calea sublinguală. Substanţele simt plasate sub limbă și sunt direct distribuite în sânge, scurtând traseul digestiv. în plus, permite lucrul cu doze minime, dar optime, fără să creeze probleme sau efecte secundare. Este recomandată tuturor, de la copiii de vârstă foarte mică la persoane vârstnice, cu probleme digestive sau dentare.

O categorie absolut nouă de suplimente alimentare trebuie să fie creată pentru a îndeplini criteriile corelate cu hrana/energia. Aceste suplimente trebuie să respecte natura și omul care le consumă, să nu fie o sarcină în plus pentru organism, ci un ajutor pentru o viaţă mai bună. Trebuie, pe de o parte, să substituie lipsurile calitative existente în hrana noastră zilnică și, pe de altă parte, să asigure celui care le ia în mod regulat energia pe care natura (nepoluată!) o conţine și este pregătită să o ofere.

Astfel de suplimente vor fi disponibile în curând pe piaţă și ar trebui să reprezinte o parte importantă a hranei, la începutul secolului al XXI-lea, urmând ca o conștientizare în rândul consumatorilor să permită să li se ceară producătorilor și distribuitorilor să ofere calitatea corespunzătoare fructelor, legumelor și altor alimente pe care le pun pe piaţă.

Întoarcerea la bunul-simţ agricol

Prin forma, conţinutul, resursele și energia sa, hrana este un element esenţial în menţinerea sănătăţii. Sistemele de sănătate ale societăţilor orientale au asimilat foarte bine acest aspect și l-au pus în practică. Hrana și modul de hrănire fac parte din medicina chineză, indiană și tibetană, iar aici le numim doar pe cele mai importante. Fiecare farmacie chineză este, în același timp, un fel de restaurant în care sunt servite preparatele care vor alina suferinţele sau reduce simptomele și, mai ales, cauzele lor. Astfel de preparate vor fi prescrise de medicul tradiţional pentru calităţile lor (gust delicat, căldură, aciditate, salinitate), dar și pentru potenţial (prospeţime, greutate, lejeritate), care le vor defini efectele, ele însele variabile, în funcţie de starea energetică a pacientului. Pare foarte complex, dar, în realitate, lucrurile se simplifică atunci când viziunea iniţială este globală, atât în planul alimentaţiei, cât și în cel al omului, deoarece ambele sunt parte a universului.

Această concepţie este, evident, foarte diferită de viziunea occidentală, mult mai fixă și compartimentată. Omul occidental modern nu mai poate concepe hrana ca pe o simplă modalitate de a-și reumple rezervele corpului. În sinea lui știe că este importantă și că îi poate aduce multe beneficii sau... îi poate face mult rău. Însă când noţiunile de energie și de calitate sunt abordate, o tăcere greoaie se așterne. Desigur, subiectul caloriilor a fost foarte discutat, dar această viziune, așa cum am demonstrat deja, este incompletă și se raportează, încă o dată, la cantitatea, nu și la calitatea energiei. Noţiunile superficiale de proteine, glucide și de lipide nu permit stabilirea unei interacţiuni între alimente și corp.

Ce sistem se propune într-o astfel de situaţie? Este necesară adoptarea absolută a viziunii orientale despre alimentaţie? Trebuie să se adopte un sistem sau un regim draconic, cum deja există: vegan, vegetarian, macrobiotic și altele asemenea? Unii se apropie de viziunea globală, precum regimul dr. Catherine Kousmine, amplu descris, de altfel, de mediul medical la începuturile sale, dar nu

integrează în totalitate noţiunea de energie calitativă pe care. Ţi-o asigură hrana, de asemenea, de la principiul că alimentaţia este esenţială pentru menţinerea unei stări optime de sănătate și participă la diverse procese de vindecare a unei boli.

Au mai fost descrise și alte sisteme, cum ar fi dieta cretană, bazată pe virtuţile redescoperite ale uleiului de măsline presat la rece și ale consumului de produse ale pământului, care conţin numeroși factori antioxidanţi benefici; Aceste abordări sunt foarte interesante fiindʃɚ merg în direcţia bună, adică să regăsească în modul în care ne hrănim ceea ce au pierdut ultimele generaţii, și anume cunoaşterea ancestrală a calităţii produselor naturale ale solului şi utilizarea lor în viaţa noastră zilnică. * 1

Însă un german și un Cretan nu trăiesc în același mediu, nu au aceleași gusturi și nici aceleași nevoi energetice. Alimentaţia lor ar trebui să fie diferită. Să luăm exemplul laptelui de vacă. Mulţi ani, Europa l-a produs în cantităţi mari și a lăudat calităţile laptelui și ale produselor derivate: unt, smântână, brânză. Fără lapte, osteoporoza ameninţa omul care îmbătrânește, copiii nu puteau crește normal… Extinzând acest concept pe tot globul, laptele praf a fost exportat și distribuit populaţiilor care nici nu cunoșteau acest produs. După câţiva ani, ˟s-a ajuns la concluzia că ingerarea lui provoca diaree foarte severă la unele persoane fiindʃɚ nu aveau enzima responsabilă de descompunerea laptelui: lactaza! Ba mai mult, problemele întâmpinate de sterilizarea biberoanelor agravau diareea atât de mult, încât unii copii mureau, deși dorinţa era de a-i ajuta. Acest exemplu este prezentarea tipică, aproape caricaturală, a ceea ce nu trebuie absolut deloc să se facă: să se introducă, evocând studii ştiinţifice îndoielnice, alimente noi în regiuni în care alimentul respectiv nu a fost cultivat sau consumat niciodată de către locuitori. Desigur, uleiul de măsline este excelent pentru sănătatea tuturor persoanelor care trăiesc în zona Mediteranei, dar ce reprezintă el pentru popoarele din nordul Europei, mai

obișnuite să consume ulei de pește? Ambele uleiuri sunt excelente pentru sănătate, scad riscul apariţiei afecţiunilor cardiace, dar, în numele acestor beneficii, trebuie oare să fie consumate peste tot în lume? Da, în termeni comerciali; nu, din perspectiva sănătăţii!

Omul occidental trebuie să-și ia măsuri de precauţie împotriva a doua pericole: pe de o parte, să încerce să integreze un sistem de referinţă care nu aparţine lumii sale și, pe de altă parte, să nu gândească decât în termeni cantitativi și ponderali. Este adevărat că totul este energie și că omul aparţine lumii vii și că nu este decât o parte din aceasta. La fel de adevărată este recunoaşterea faptului că viziunea orientală o depășește încă, în prezent, pe cea a omului occidental. Cu ce folos, deci, să se recomande o alimentaţie conform unei viziuni total străine modului nostru de viaţă, filosofiei și educaţiei noastre?

Pe de altă parte, este corect să susţinem că hrana disponibilă este mult prea procesată și să recomandăm oamenilor să consume exclusiv produse biologice. Este încă necesar să definim ce se înţelege prin „biologic” și ca aceste produse să devină mai accesibile. Trebuie să ne năpustim asupra unor diete total lipsite de o logică sănătoasă, precum curele cu struguri, oprirea consumului de produse lactate în mediile în care există animale sau a oricărei surse de zahăr și grăsimi? Bineînţeles că nu!

În ceea ce mă privește, regula principală este să păstrăm bunul-simţ al pământului. Hrana este esenţială pentru păstrarea sănătăţii, ca sprijin în vindecarea unei afecţiuni sau pentru o formă fizică bună. Reprezintă materie vie și conţine energia care corespunde sau nu celei a organismului care o absoarbe. Să reţinem această interacţiune! O astfel de energie este definită prin forma, culoarea, savoarea, gustul și conţinutul alimentului consumat. Pentru toate acestea, trebuie respectată. Din momentul în care fiecare ţine cont de gusturile și de bunul său simţ în alegerea hranei, este în stare să aleagă ce îşi dorește și ce anume, în consecinţă, va fi favorabil sănătăţii sale.

Este puţin probabil ca un om să aleagă, de exemplu, să nu mănânce decât struguri, timp de câteva săptămâni! Un om care mănâncă mulţi cartofi va consuma vara mai puţini comparativ cu iarna. Este adevărat că unele persoane, afectate de consumul anumitor substanţe sau de o boală, vor face alegeri false și negative. Este acesta un motiv să fie constrânse să mănânce diferit? Și mai ales, ar fi rentabil? Bineînţeles că nu! Trebuie, în acest caz, să fie convinse să urmeze un curs de nutriţie, să fie învăţate să se iubească și să se aprecieze, astfel încât să înveţe să respecte mediul înconjurător și hrana? Experienţa pledează în favoarea celei de-a doua fraze și confirmă, încă o dată, teza globalităţii. O tânără care suferă de anorexie și care nu mănâncă decât pâine și sare, de exemplu, poate urma (sau, mai degrabă, poate fi forţată să urmeze) toate cursurile de nutriţie, fără să schimbe o iotă în felul în care se hrănește. Doar o terapie o poate reînvăţa să se iubească și o va aduce, la un moment dat, în situaţia în care se va hrăni mai bine.

În timp ce canoanele frumuseţii, definite de creatori ai caselor de modă, consacră femeia anorexică, este evident că femeile și mai ales adolescentele pot fi convinse cu greu că hrana este un cadou din partea naturii, care a plăsmuit foarte bine lucrurile, oferindu-ne totul pentru ca noi să trăim sănătoși. Starea noastră de sănătate va depinde, așa cum am văzut, de echilibrul între energia corpului și cea adusă de hrană. Orice dezechilibru va crea probleme. Bulimia și anorexia mentală fac parte din suita de simptome datorate acestui dezechilibru. în plan strict energetic, hrana consumată de o persoană bulimică va fi ˇîn întregime dezechilibrată: cantităţi excesive, lipsa varietăţii, combinaţii alimentare nefericite, *junkfood* etſ. Totuși, mâncatul compulsiv va atrage un proces de asimilare foarte greoi pentru corp. Energiile dezechilibrate ale organismului și ale hranei de proastă calitate nu vor fi ˇîn armonie și sinergia nu va avea loc. în manieră similară, starea de rău, indispoziţia se vor accentua, în loc să dispară, și se va instala un cerc vicios.

Dereglările nutriţionale importante: obezitatea, bulimia și anorexia mentală

Multe dintre tulburările fiinţei umane care are o suferinţă se manifestă prin intermediul alimentaţiei. Nu vom discuta problemele nutriţionale care au legătură cu foametea, care rămâne, din păcate, un flagel al vremurilor noastre ce atrage tipuri de malnutriţie precum Kwashiokor și alte dezechilibre nutriţionale grave, care duc adesea la pierderea vieţii. în societăţile cu acces facil la hrană, putem întâlni trei mari tulburări: obezitatea, bulimia și anorexia mentală. în prezent, în Statele Unite, obezitatea afectează un adolescent din cinci, o treime din populaţia adultă și provoacă, indirect, decesul a 300.000 de persoane în fiecare an (vezi Shape Up America! — www˙shapeup˙org).

Campaniile de sensibilizare, numeroasele tipuri de regimuri și clinicile de specialitate au un rol foarte util, însă tendinţa nu se inversează, din contră. în 1997, Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) a declarat obezitatea epidemie mondială și specialiștii estimează că va deveni, curând, cea mai răspândită boală din lume. în Europa Occidentală, 15 – 20% dintre adulţi sunt consideraţi obezi, victoria revenind ţărilor din vechiul bloc sovietic (de Est), cu un procent de obezitate de aproximativ 30%, în cazul femeilor! Studiile arată o creștere a numărului persoanelor obeze în ţările din sud-estul Asiei, în America de Sud şi în Caraibe. Chiar și în China, epidemia ia avânt.

Știinţa cercetează frenetic o cauză genetică a bolii, însă, până în prezent, căutările nu au dus la nicio concluzie în acest sens. Toate medicamentele au efecte secundare foarte importante, care le fac să fie dificil de utilizat. Chirurgia a inventat proceduri pentru reducerea capacităţii stomacului (balonașe introduse în stomac, inele care îngustează segmentul iniţial al stomacului!), apoi diete, creme și multe alte mijloace au fost utilizate cu un succes terapeutic foarte limitat. Epidemia câştigă teren și antrenează multiple complicaţii: hipertensiune arterială,

gută, diabet, afecţiuni cardio-vasculare, cancer. Costurile economice sunt excesive: în ţările occidentale, între 3 – 8% din cheltuielile totale din sănătate sunt înghiţite de lupta împotriva efectelor obezităţii.

Care sunt cauzele obezităţii? Din nou, referitor la acest subiect, opiniile diferă, iar ştiinţa nu a găsit încă un răspuns. Se studiază cauza genetică şi cauzele pur nutriţionale, dar şi stresul şi sedentarismul sunt incriminate, însă niciun factor unic nu a putut fi izolat. în ceea ce mă priveşte, căutarea unei singure cauze îmi pare o amăgire evidentă, deoarece omul este un întreg, amănunt pe care ştiinţa încă îl omite – sau vrea să îl omită – insistând pe studiul său fragmentar.

Bulimia şi anorexia mentală, care sunt tulburări comportamentale, afectează un număr impresionant de adolescente şi tinere, dar şi un procent semnificativ de bărbaţi. Aceste probleme au fost încredinţate întotdeauna pediatrilor sau psihiatrilor, deoarece medicina tradiţională nu ştie prea multe despre felul în care pot fi tratate.

Ce dezvăluie aceste trei tulburări importante?

Dacă observăm o persoană obeză sau anorexică trecând pe stradă, în general resimţim tristeţe faţă de ea, fiind[percepem o suferinţă infinită. Va simţi privirea pe care o aţintim asupra sa ca pe una de dezgust, ca pe un refuz al corpului şi imaginii sale, deoarece nu-i oferim o privire interioară, ci una exterioară.

Prima cauză a anorexiei la adolescenţi este teama de a deveni gras şi de a nu mai fi pe placul celorlalţi, potrivit standardelor de frumuseţe actuale, pe care le răspândesc manechinele. Când o persoană începe să mănânce orice şi oricât sau nu mănâncă mai nimic, n-o face pur şi simplu dintr-un moft, ci are motive foarte clare. ˇS-a studiat mult cazul acestor persoane şi deseori ˇs-a ajuns la concluzia că sufereau de „tulburări comportamentale”.

Este o afirmaţie la mintea cocoşului: orice boală este de origine comportamentală! De aici, se subînţelege şi că ieşirea din normele definite de societate este considerată o anomalie de comportament. Să fie vorba cu adevărat de

acest lucru? Bulimia, anorexia mentală și obezitatea reprezintă expresia unei lupte interioare între fiinţa reală, pe care persoana care suferă a abandonat-o, cu imaginea personală pe care și-a făcut-o despre sine și imaginea pe care dorește ca ceilalţi să şi-o facă despre ea. Ne întoarcem întotdeauna la această dualitate a fiinţei care *este* și care funcţionează în raport cu criterii ce nu sunt ale sale. A încadra acest lucru în disfuncţii sau anomalii comportamentale întărește, în realitate, convingerile persoanei suferinde și intensifică dimensiunea socială, în detrimentul fiinţei profunde și reale, pe când un tratament eficient nu poate fi dus până la capăt decât prin adoptarea unei căi contrare!

Să luăm, de exemplu, cazul lui Stéphanie, o tânără de douăzeci de ani. De trei ani suferă de crize de bulimie și își provoacă vărsături pentru a elimina ceea ce mănâncă, astfel încât să nu se îngrașe. Știe perfect că această atitudine este anormală, însă a reușit să o ascundă ani de zile. Consultă un specialist fiind[ɔ plănuiește să locuiască împreună cu prietenul ei și nu vrea ca el să-i descopere acest „mod de a se comporta”. Nu cere să nu mai sufere din cauza crizelor de bulimie: este total motivată de privirea celuilalt, dorește doar să se poată supune regulilor sociale. Stéphanie a avut nevoie de mult timp înainte să admită că boala sa nu era decât consecinţa unei dureri profunde, care necesita un tratament global și nu contribuţia tehnicilor care îi permiteau să se conformeze mai ușor normelor.

În cazul în care consumăm alimente în exces și compulsiv sau dacă nu mai vrem să ne hrănim deloc, înseamnă că nu ne mai respectăm, că am încetat să ne mai iubim. Este rezultatul unei mari suferinţe interioare și motivul pentru care suferinţele persoanelor obeze sau anorexice provoacă uneori în noi așa o tristeţe imensă.

Ar trebui aceste persoane să fie convinse să urmeze anumite diete sau să mănânce mai puţin fiind[ɔ este dăunător sănătăţii lor să consume în exces sau deloc? Știu perfect toate acestea în sinea lor, dar nu pot face altfel! Ar

suferi și mai mult dacă li ˇs-ar spune cât este ziua de lungă sau la fiecare consultaţie că trebuie să slăbească sau să se îngrașe! Imaginea lor interioară nu va avea nimic de câştigat de pe urma acestor discursuri care, oricum, se vor încheia cu judecăţi distructive, deseori auzite: „În orice caz, având în vedere că nu doriţi să depuneţi niciun efort în acest sens, nu mai pot face nimic pentru dumneavoastră!” Această formă de abandon este percepută, în general, ca totală și consolidează imaginea în detrimentul fiinţei. Din păcate, cercul vicios în care medicina atrage pacienţii nu aduce decât acel dram în plus de suferinţă și accentuează ura acestora faţă de ei înșiși. (Nu vom face niciun comentariu în legătură cu valoarea etică a acestei atitudini!)

Persoana anorexică sau obeză primește mesaje foarte puternice din partea creierului și reacţionează imediat la vederea mâncării de orice fel (în cazul anorexicului) sau la pierderea în greutate (pentru obez). Aceste mesaje declanșează un dezgust imediat, în primul caz, și o reacţie de tipul „foame maximă”, în al doilea. în același timp, întreaga chimie a corpului se pune în funcţiune pentru a ajuta bolnavul să își rezolve „problema”. Corpul devine bulversat, secretă substanţe care provoacă arsuri gastrice sau stimulează centrul foamei, creându-se, în acest fel, o agravare a disfuncţiilor existente.

Astfel, există o legătură foarte intimă între creier și metabolism care, în realitate, sunt una și aceeași entitate. Creierul este incapabil să modifice imaginea deformată pe care persoana afectată o are despre sine. De exemplu, o anorexică își va nega problemele, va spune că prietenele sale simt chiar mai slabe decât ea și, în concluzie, îi va fi teamă să se îngrașe, în timp ce ea nu cântărește mai mult de 35 de kg!

Această „nebunie” sau absenţă a raţionalului nu poate fi negată, iar faptul că raţiunea și reacţia corpului sunt atât de intim legate agravează problema. Toate acestea tind să demonstreze încă o dată că persoana care suferă de asemenea tulburări trăiește foarte personal tot

acest proces și *se identifică la nivel intim* cu propria suferinţă. Ca să spunem așa, boala este programată și dacă persoana afectată conștientizează acest lucru va face un mare pas înainte, fiind însă nevoie de etape de remediere și de anulare a programului care conectează aceste reacţii automate și asociative între planul intelectual și cel fizic.

Să revenim o clipă la Stéphanie. Crizele sale sunt incontrolabile și survin la intervale neregulate. Le trăiește foarte greu fiind[ɔ *trebuie* să mănânce, în timp ce o voce îi spune că este stupid și greșit să o facă. Dorinţa sa este copleșitoare și nu reușește să gândească. Oscilează între lipsa raţiunii și senzaţia că înnebunește. Vărsăturile care urmează crizei sunt semn că aceasta ˟s-a încheiat și că Stéphanie poate uita de acest moment de „nebunie”, până data viitoare.

Stéphanie trăiește o tensiune permanentă deoarece se teme de aceste momente de criză și știe că, cel mult, poate doar amâna un nou moment culminant. Se consideră lipsită de voinţă și are despre sine o imagine depreciativă. Crede că este o femeie fără valoare, este surprinsă de dorinţa prietenului de a locui împreună cu ea și suferă fiind[ɔ nu îi poate mărturisi că este bulimică.

Când am întrebat-o care sunt motivele crizelor sale, Stéphanie ˟s-a pierdut în explicaţii citite și recitite de nenumărate ori: „Pentru a compensa un gol sau o atracţie pentru dulciuri care au legătură cu momente ale copilăriei”. în realitate, nu părea deloc convinsă de explicaţiile sale și nu cunoștea cauza profundă a acestor crize. Oricum, nu era câtuși de puţin îngrijorată și nu îşi dorea decât un singur lucru: să înceteze crizele și să reușească să găsească un mijloc prin care să le reducă frecvenţa și intensitatea. Acceptase că viaţa sa nu este decât o luptă neîncetată împotriva crizelor și că avea la îndemână o singură afirmaţie: „Sunt bulimică și nu vreau decât să reușesc să trăiesc cu asta, să trăiesc cu prietenul meu, să cresc copii, să am o viaţă socială satisfăcătoare, fără ca oamenii să poată bănui ceva despre boala mea”.

Stéphanie nu ˇs-a întrebat niciodată cum apăreau aceste crize, ce provoca o asemenea indispoziţie sau stare de rău, astfel încât singura cale de ieșire să fie aceea de a se năpusti asupra mâncării, la fel cum alţii fumează, se droghează, beau sau... fac jogging? Ca să răspundă la aceste întrebări, Stéphanie a trebuit să nu se mai situeze „în timpul” crizei, ci „înaintea” ei. A înţeles foarte repede că o tensiune importantă o preceda. De unde venea, aşadar, această tensiune? De cele mai multe ori, de la un eveniment care dădea naștere unei emoţii pe care ea nu îşi permitea ˇs-o trăiască sau să o exprime! Această emoţie netrăită crea o tensiune și se metamorfoza în scurt timp într-o criză.

A conștientiza sau a reuși să determini persoana care suferă să conștientizeze că ea însăși și-a programat boala constituie prima etapă, dar ce este de făcut, în acest caz, ca să ajuţi pacientul să se vindece (subliniindu-i că este singurul care o poate face)? Au oare medicamentele vreo utilitate?

Unele sunt total contraindicate, precum antidepresivele și calmantele, care nu fac decât să mascheze adevăratele probleme, iar suferinţa asociată se manifestă prin simptome legate de starea de rău. Aceste medicamente aduc doar iluzia unei stări de bine, mai mult contraproductivă decât utilă. Substanţele anorexigène și cele stimulatoare reduc sau cresc apetitul prin intermediul sistemului neurovegetativ, ceea ce provoacă efecte secundare cunoscute și foarte neplăcute, cum ar fi uscăciunea gurii, greaţa și tulburările cardiace. Medicina alopată propune, de asemenea, soluţii pentru aceste simptome, dar, întrucât nu simptomul este cauza bolii, medicamentele sau celelalte substanţe ajută rareori bolnavul să îşi rezolve problema.

Pot aceste medicamente alina temporar suferinţa? Da, pot, însă, în acest caz, riscul apariţiei unei dependenţe este mare și este prea puţin probabil ca pacientul să nu mai sufere din cauza disfuncţiei originale, care se manifesta prin dereglări nutriţionale. A plonja într-o

dependenţă reprezintă o altă modalitate de a nu ne iubi. Prin urmare, este mai bine să ne abţinem de la administrarea oricărui fel de medicament, cu excepţia situaţiilor foarte grave, în care viaţa este pusă în pericol.

Dacă medicamentele, psihanaliza pură și dură, cursurile de nutriţie și celelalte abordări cunoscute nu sunt foarte concludente, ba chiar indezirabile, atunci ce este de făcut? Trebuie să lăsăm omul în voia suferinţei și să aşteptăm să iasă din ea de unul singur? Bineînţeles că nu! Singura cale este să încercăm toate posibilităţile, astfel încât să-i putem reda o imagine reală despre persoana sa, imagine care i-a fost distrusă sau pe care a distrus-o, parţial sau în totalitate. Totodată, asta înseamnă că trebuie să îl ajutăm să-și regăsească respectul și iubirea de sine. Poate părea foarte idealist, dar, în realitate, este singurul demers care asigură o vindecare profundă și veritabilă. Acest proces va trebui să fie integral sau holistic și va asigura, în același timp, vindecarea spiritului și a corpului. Va trebui să se caute în interiorul fiinţei – știind că doar ea este capabilă să reușească –, o fiinţă pură, minunată, plină de iubire, care există dintotdeauna, dar care nu a fost „hrănită” niciodată, acesta fiind motivul deformării totale a fiinţei care trăiește aceste tulburări și care suferă din cauza lor.

Hrana nu este dușmanul nostru

O criză de bulimie, așa cum am văzut în cazul lui Stéphanie, este un moment în care persoana *trebuie* să mănânce ca să îşi satisfacă o nevoie necontrolată de „a se umple” cu hrană. Această hrană ar putea fi mai mult sau mai puţin dulce sau sărată, dar pentru bulimie orice amestec este posibil, fiind[ɔ dorinţa de a mânca este cea mai puternică și „tot ce îi cade în mână” i-ar putea satisface pofta violentă.

Intensitatea, imposibilitatea de a-i rezista sunt catalogate de știinţă drept „dorinţă compulsivă”. În majoritatea timpului, această dorinţă apare atunci când persoana este singură fiind[ɔ poate, fără să fie deranjată sau să se simtă jenată, să îşi satisfacă această dorinţă

compulsivă. Unele persoane care suferă de bulimie resping hrana după ce ˟s-a încheiat criza, fie provocându-și vărsături, fie utilizând laxative sau spălături intestinale repetate, fie deoarece apare o intensă greutate la nivel intestinal și, drept urmare, se simt foarte rău, fie pentru că le este teamă că se vor îngrășa. Se obișnuiește să se spună că persoanele care îşi provoacă voma sunt cazuri mult mai grave decât celelalte. Cea mai mare parte a persoanelor care suferă de bulimie sunt adolescente și femei, deși, de câteva decenii, această patologie afectează tot mai mulţi bărbaţi. După criză, bulimica este cel mai adesea deprimată și furioasă pe sine pentru că știe, pe de o parte, că îşi face rău și, pe de altă parte, se simte complet devalorizată, fiind[ɔ- nu a reușit să reziste unei pofte venite din străfundurile propriei persoane.

O persoană bulimică o ţine dintr-o criză în alta, luptă împotriva acestora, uneori cu un oarecare succes (adică, uneori reușește să nu mai cedeze dorinţei) și, de cele mai multe ori, se află în situaţia în care mănâncă mult și compulsiv. încearcă să nu mai cadă pradă crizei, folosindu-se de numeroase subterfugii, precum implicarea într-un flux excesiv de activităţi sau alte metode de distragere a atenţiei. Hrana devine dușmanul și cauza durerilor sau stărilor de rău; dulapurile și frigiderul simt golite și perspectiva de a retrăi o criză este omniprezentă. În majoritatea timpului, nimic nu ajută și crizele se succed, fie pe perioade de câteva zile sau de câteva săptămâni, fie aproape zilnic.

Așa cum am mai evidenţiat, hrana nu este cauza, ci doar un refugiu artificial, precum ţigara pentru fumător, alcoolul pentru alcoolic și drogul pentru drogat. Hrana, fie sărată sau dulce, nu există pentru a ne reaminti momentele petrecute în timpul copilăriei lângă bunica care pregătea tarte cu fructe, cum mi-a spus într-o zi o pacientă care făcuse o analiză și credea că știe motivul crizelor sale, nereușind însă să se debaraseze de ele! Acest tip de explicaţie, întâlnită într-o ramură a literaturii sau la numeroși terapeuţi, nu reprezintă o contribuţie și nu are

niciun fundament ştiinţific. Să admitem că oferă o explicaţie, însă nu ajută bolnavul să se vindece! Hrana rămâne nucleul și, evident, bolnavul îşi va concentra întreaga energie împotriva acesteia, ca să nu mai cedeze dorinţelor sale. Nimic nu funcţionează și este uimitor că mulţi terapeuţi continuă să îşi concentreze abordările terapeutice pe mâncare sau pe aspecte colaterale.

Dacă mâncarea nu este decât un refugiu, atunci cauza profundă a suferinţei se regăsește altundeva. Este situată, temporal, înaintea crizei, nu în timpul acesteia. Fenomenul declanșator nu se regăsește în atemporal sau cu mulţi ani în urmă, ci chiar în momentele care preced criza. Această cauză trebuie căutată, cel mai adesea, în ziua sau orele de dinaintea producerii crizei. Ea trebuie să fie suficient de importantă pentru pacient și să fi declanșat o tensiune atât de violentă, încât să defuleze într-o poftă atât de irezistibilă. Este vorba despre o tensiune trăită deosebit de profund, născută din ciocnirea între două aspecte ale persoanei: „cea autentică” și „cea falsă”. Cea falsă, adică partea care funcţionează în raport cu ceilalţi, cea care gândește în gol și trăiește în viitor sau în trecut, a triumfat din nou și a ieșit la suprafaţă.

Orice tratament va încerca să recanalizeze persoana către partea autentică, adică aceea care trăiește în momentul prezent, are grijă de ea însăși și trăiește ce simte. Acest lucru cere un mare efort de construire a încrederii în sine, care va duce, fără îndoială, la reducerea atitudinilor false, a funcţionării în raport cu ceilalţi și nu conform propriei personalităţi. Prin urmare, aceasta implică o reducere a frecvenţei și intensităţii, până la dispariţie, a tensiunilor de bază și, în consecinţă, la o vindecare profundă și durabilă a bulimiei. Hrana va redeveni un aliat capabil să aducă o energie optimă pentru o viaţă fericită. îşi va recăpăta adevăratul loc fiind[ɔ persoana care a suferit de bulimie se va iubi și se va respecta din nou și, atunci, va respecta și ceea ce mănâncă.

Procesul este același pentru vindecarea restului

tulburărilor alimentare.

Fără îndoială, îmi veţi spune: „Toate acestea sunt minunate, dar pură teorie, deoarece în viaţa mea de toate zilele nu reușesc să nu am tensiuni, viaţa însăși este o sursă de tensiuni!” Desigur, viaţa nu este întotdeauna ușoară, are bagajul ei de greutăţi și tristeţi. Trebuie să le facem faţă. Modul în care facem faţă este determinant.

Să mai luăm un exemplu. Să ne imaginăm o femeie, mamă de familie, care lucrează în plus. La serviciu, această femeie îndură comentariile depreciative ale anturajului. Seara, când se întoarce acasă, îşi găsește copiii dezlănţuiţi și insuportabili (în ochii ei) și pe soţ, bosumflat, după ce a avut o zi foarte proastă. După ce ˝s-a ocupat de treburile casnice, această femeie riscă să rămână singură, obosită după ziua grea și ar putea atunci să înceapă să mănânce compulsiv. Poate că va avea și zile mai bune.

Care este diferenţa dintre cele două atitudini diametral opuse, la aceeași femeie? Oboseala este aceeași, mediul, de asemenea (birou, copii, soţ), dar concluzia este următoarea: ori o suferinţă care atrage o criză de bulimie ori o simplă oboseală care se va încheia cu un somn profund și reparator. Diferenţa constă în atitudinea pe care o adoptă această femeie de-a lungul zilei. Trăiește în prezent ceea ce simte sau nu? îşi exprimă furiile create de remarcile dureroase de la locul de muncă? Păstrează în sine emoţiile, în numele principiilor sau din alte motive care nu îi permit să exprime ceea ce simte?

În primul caz, nu va exista tensiune și, prin urmare, doar oboseala va fi prezentă; în al doilea, multe tensiuni vor fi prezente și neexprimarea lor va provoca o criză de bulimie. Vedem că doar atitudinea acestei femei faţă de ceea ce i se întâmplă în viaţa de zi cu zi va determina starea de rău care se transpune într-o criză de bulimie. Hrana nu are nicio legătură în această problemă, nu mai mult decât mediul! Doar femeia este capabilă, dacă îşi acordă dreptul, și, în consecinţă, dacă se respectă, să îşi exprime furiile și să îşi trăiască tristeţea. Nimeni nu o

poate face în locul ei, așa cum ea este incapabilă să îi schimbe pe ceilalţi. Tensiunile nu vin din exterior, ci din interior. Și dispar din momentul în care ea îşi dă dreptul să-și exprime, adică să îşi trăiască, emoţiile. Poate fi ușor de înţeles, dar uneori poate fi foarte greu de pus în practică, deoarece toată educaţia noastră este împotriva acestui principiu de bază.

Capitolul 6

Iubirea, esenţa vieţii

Iubirea universală este cea care începe cu iubirea de sine, cu alte cuvinte, cu acceptarea a ceea ce suntem cu adevărat ca fundament al evoluţiei noastre7.

— Pir k. ançari

Fără iubire nu există nimic, fiind[ɔ ea este tot și *este* Totul! Fără iubire, apar pierderea identităţii, boala, gelozia, invidia, distrugerea și războiul.

Iubirea este impersonală și personală, dezinteresată și totală. Este peste tot, omniprezentă, în noi și în jurul nostru, în toate planurile: uman, celest și cosmic. Există și trebuie să ne conectăm cu ea, în noi înșine, în jurul nostru. Ea învăluie fiinţa noastră şi lumea.

Omul nu mai iubește cu adevărat, nu se mai iubește, nu se mai cunoaşte, nu se recunoaşte în nimic, fiind[ɔ și-a pierdut credinţa în sine însuși. Fără această credinţă, cum poate visa să fie iubit de ceilalţi? Fără respectul de sine, cum îi poate respecta pe ceilalţi și poate fi respectat, la rândul său, de ei? Fără iubirea de sine, cum putem trăi într-o stare bună de sănătate? Fără iubire, cum putem învăţa un copil că este o fiinţă frumoasă, înzestrată cu calităţi, că este suficient să se inspire din el însuși ca să trăiască fericit? Cum putem pretinde că trăim bine fără iubirea de sine, de ceilalţi și de tot ce ne înconjoară?

Sănătatea, ca, de altfel, orice altceva, este dependentă de iubire. Am văzut că, atunci când intelectul are prioritate, refuzându-ne dreptul de a fi, adică de a simţi și de a ne trăi sentimentele, apar tensiunile și bolile. Acestea din urmă sunt dovezi ale unei lipse de respect (și, prin urmare, de iubire!) faţă de propria persoană. Este

foarte simplu, la fel cum este și iubirea!

Ne naștem cu calităţi care se regăsesc la toţi oamenii: inteligenţă, sensibilitate, creativitate, entuziasm, senzualitate, intuiţie și altele. Sunt prezente în proporţii diferite la fiecare, explicându-se astfel unicitatea fiinţei umane. Cât timp trăim utilizându-ne calităţile și fiind noi înșine, suntem fericiţi, în armonie cu conștiinţa noastră și cu lumea exterioară, suntem sănătoși. Este foarte simplu de explicat acest lucru deoarece, atâta vreme cât ne respectăm, corpul ne va arăta că suntem pe calea cea bună. în acest fel, vom trăi în pace, fericire, seninătate. Senzaţiile de acest fel sunt profund înrădăcinate în noi: „știm" că suntem bine! Nu ne „gândim" că suntem bine, ci avem această certitudine și nu există nicio urmă de îndoială în privinţa ei. Cu cât ne bucurăm de o stare de sănătate stabilă și bună, cu atât mai stabile vor fi și senzaţiile de bine, dar și conștientizarea lor.

„A fi tu însuţi" înseamnă să folosești ceea ce se află în tine, să îţi utilizezi calităţile, să le dezvolţi, iar asta nu se poate face decât în momentul prezent, fiind‍ ‍, să nu uităm, existăm *acum,* nu ieri sau mâine! Atunci când acceptăm să trăim cu calităţile noastre, arătăm iubire pentru noi înșine. Să respectăm ceea ce avem în noi înseamnă să ne iubim. Respectul este fundamentul iubirii și al oricărei relaţii, fie că aceasta este cu ceilalţi oameni, cu animale, cu plante sau cu lumea minerală. Fără respectul faţă de ceea ce suntem și deţinem în fiecare dintre noi nu putem fi capabili să respectăm mediul în care trăim; din păcate, acesta este motivul pentru care lumea noastră actuală este poluată, în război (economic și militar), violentă și „fără suflet". În absenţa respectului de sine, cum ne putem imagina că lumea în care trăim este diferită? Nu poate fi, pentru că este o reflecţie a noastră!

Societatea nu reprezintă altceva decât un grup de indivizi care îşi pun la comun resursele. Nu este decât oglinda trăirilor interioare ale fiecăruia dintre membrii săi, așa cum corpul este oglinda a ceea ce se află înăuntrul nostru. Când iubirea este prezentă, omul radiază și dorește

ca lumea în care trăiește să fie la fel ca el. Dacă iubirea nu se află la cârma vieţii noastre interioare și a relaţiilor noastre sociale, se instalează disconfortul, ura, gelozia, invidia și violenţa – iar societatea reflectă viaţa interioară a fiecăruia. Mi se pare iluzoriu să credem că schimbând societatea sau lumea în care trăim vom deveni oameni mai buni. Nu mediul înconjurător condiţionează omul, ci invers!

Decepţia în care politicieni de orice orientare, sociologi aparţinând oricărui curent, bisericile și toate celelalte structuri de aducere laolaltă au întreţinut fiinţa umană de atâtea decenii este, fără îndoială, marele responsabil pentru relele cu care ne confruntăm. Aceasta este o minciună gravă. Este ca și cum ne-am spune: „Omul este incapabil să fie fericit prin forţe proprii, trebuie să i se clădească, aşadar, o lume care să fie cât mai bună posibil, astfel încât el să poată evolua și deveni mai bun și mai responsabil”. Această iluzie, această minciună a pavat drumul pentru succesul sistemelor comunist și naţional-socialist, de exemplu, dar și al bisericilor, sectelor religioase, indiferent de naţionalitate și de rasă! Dogmele lor au atras pierderea simţului responsabilităţii individului, deși acesta este centrul preocupărilor noastre. Cum putem crede că societatea poate iubi? O creaţie pur cerebrală și intelectuală nu poate iubi! Nu poate decât să gândească în gol! Asta se întâmplă și cu noi toţi, de prea multe ori, iar unii l-au adoptat ca sistem de viaţă… și chiar l-au ales ca profesie!

Nu se pune problema să punem sub semnul îndoielii noţiunea de societate, dar să ne amintim că societatea nu poate nici să fie, nici să trăiască, nici să simtă, nici să iubească în locul nostru! Societatea, lumea înconjurătoare, exteriorul există, dar nu îl pot face pe individ fericit sau nefericit. Bineînţeles, pot exercita o influenţă, dar nu sunt responsabile de starea noastră de rău. Oameni care trăiesc într-un mediu minunat, cu toate facilităţile materiale posibile, pot fi nefericiţi, pe când alţii, trăind în condiţii contrare, sunt fericiţi. Mediul (din care face parte

societatea!) nu este decât un factor mai mult sau mai puţin determinant, dar nimic altceva!

În ceea ce privește sănătatea, anumiţi „oameni de ştiinţă” au încercat să ne facă să credem că, îmbunătăţind condiţiile de viaţă exterioare, lumea ar deveni mai sănătoasă și boala ar regresa. Faimosul slogan al OMS, „Sănătatea pentru toţi în anul 2000”, face parte din această iluzie. Este adevărat că, ameliorând condiţiile exterioare, de exemplu, construind puţuri, latrine și educând populaţia să aplice măsuri optime de igienă, unele tipuri de boli au regresat în lume. Aceste succese mai degrabă de mică amploare au condus pe unii, pe o scurtătură, nu tocmai ştiinţifică, la concluzia că mediul înconjurător condiţionează sănătatea.

Ca să nuanţăm intens această afirmaţie, este suficient să constatăm că alte boli și-au făcut, în acest caz, apariţia. Desigur, mediul favorizează o boală sau alta, dar este interesant să subliniem că, pe de o parte, acesta este oglindirea celor care îl ocupă și că, pe de altă parte, în același mediu, oamenii nu reacţionează în același mod: unii sunt într-o stare excelentă de sănătate, alţii sunt bolnavi. Această simplă constatare, care nu implică neapărat o rigoare ştiinţifică, este de ajuns pentru a demonstra că mediul înconjurător, oricât de valoros ar fi, nu este esenţa stării de sănătate și fericirii oamenilor.

Din moment ce mediul nu reprezintă motorul, cauza principală a fericirii sau a nefericirii resimţite de individ, trebuie să ne întoarcem la acest ultim aspect, la ceea ce simte, trăiește, nu în relaţie cu exteriorul, ci cu interiorul. în acest caz, este esenţial să acceptăm faptul că atunci când suntem tensionaţi, bolnavi, nu ceilalţi sau mediul în care trăim sunt cauza, ci noi înșinel

Să luăm un exemplu simplu. Dacă eu mă enervez fiind[ɔ un prieten tocmai mi-a spus ceva ce nu accept (adevărat sau fals, puţin contează!), pot fie să îl învinovăţesc pe el fiind[ɔ m-a iritat, m-a făcut să am o noapte grea și, în același timp, fiind[ɔ m-a făcut să-mi dojenesc pe nedrept copiii, fie să îmi spun că prin semnele

pe care mi le furnizează, corpul meu încearcă să îmi spună că sunt pe cale să nu mă mai respect, să nu mă mai iubesc. Punându-mi această problemă, îmi recentrez atenţia asupra mea – lucru important deja fiind[ɔ- reprezintă punctul iniţial al conștientizării – și voi ajunge foarte repede la concluzia că simt furie sau iritare. Să mă respect înseamnă că trebuie să îmi ofer libertatea totală de a trăi acest sentiment. Făcând-o, furia mea va dispărea, voi dormi bușteanși mâine nu-mi voi copleși copiii cu reproșuri nejustificate... Corpul meu (fiinţa mea) reacţionează la exterior (în cazul de faţă, la ceea ce mi-a spus prietenul meu) și asta provoacă furia. Această furie este prezentă, iese din discuţie să o negăm sau să ne întrebăm dacă este motivată sau nu, trebuie să o trăim!

Iubirea de sine înseamnă, în acest exemplu, să ne dăm voie să trăim, în momentul prezent, sentimentul reprezentat de furie. în schimb, corpul ne va trimite un mesaj de lipsă a tensiunii, de ușurare și de bună dispoziţie. în mod contrar, lipsa iubirii și a respectului se va traduce imediat printr-o tensiune interioară și prin suita de semne menţionate anterior. Exteriorul și mediul nu au prea mult de-a face cu nefericirea sau disconfortul meu.

Michèle suferă de o recidivă a unui melanom, un cancer de piele malign. Starea sa generală este bună, însă au fost identificate metastaze în pancreas și ficat, cu toate că tumoarea primară a fost îndepărtată chirurgical. Michèle are patruzeci de ani, patru copii și se află la conducerea unei întreprinderi înființate de tatăl său. Acesta intenţiona să îi predea compania fiului său, dar, după ce acesta din urmă a murit într-un accident de mașină, Michèle a preluat frâiele.

Prima tumoare a apărut la trei luni după moartea fratelui, pe care se pare că pacienta a interiorizat-o foarte mult. Nu ezită nicio secundă să răspundă atunci când este întrebată despre motivul pentru care suferă de cancet de piele: relaţiile cu tatăl său reprezintă cauza. îi reproșează o atitudine autoritară deosebită, că nu i-a dat încredere în ea însăși, că o tratează în continuare ca pe secretara lui,

lăsând mereu toate în seama ei. Cancerul este rezultatul acestei stări, dar îşi doreşte foarte mult să trăiască pentru ea, ca să se bucure de viaţă și să se simtă împlinită în calitate de mamă, director de companie și soţie. Vrea să înceapă un proces susţinut de transformare a propriei persoane deoarece simte nevoia să o facă, sperând totuși să nu fie prea târziu; este pregătită chiar să oprească activitatea pe care o desfășoară în cadrul companiei de familie, dacă se dovedește a fi necesar pentru ca ea să trăiască. Bineînţeles, îi este teamă deoarece cunoaşte exact prognosticul foarte sumbru în legătură cu starea sa de sănătate.

Michèle este o femeie inteligentă și sensibilă, deși cazul ei ilustrează perfect obiectivul nostru: pe de o parte, admite că atitudinea tatălui faţă de ea reprezintă cauza profundă a cancerului de care suferă și, pe de altă parte, simte nevoia să lucreze cu sine, astfel încât să îşi poată rezolva unele probleme personale care îi provoacă suferinţă. Crede că dacă se va izola de mediul său și îşi va rezolva câteva probleme personale cancerul ar putea dispărea. Acest demers, foarte cerebral, analitic și logic, este sortit eșecului: unde se situează Michèle, de fapt? Când spun „Michèle”, înţeleg cea care trăiește, care simte furie împotriva tatălui, dar și tristeţe fiind[ɔ nu este considerată de acesta un succesor demn, așa cum era fratele ei. Lipsa încrederii de sine este, desigur, rezultatul diferitelor atitudini parentale, dar suferinţa sa actuală nu este decât „urmarea” logică a faptului că ea nu îşi dă voie, nu îşi acordă dreptul să trăiască sentimentele de furie și tristeţe. Nici mai mult, nici mai puţin. Și ea moare din cauza asta… Din punct de vedere intelectual, Michèle a înţeles foarte repede, apoi a integrat toate acestea și urmarea a fost exprimarea furiei împotriva tatălui. A fost momentul în care medicii au constatat dispariţia metastazelor!

A continuat să lucreze cu ea însăși, nefolosind analiza clasică, ci înţelegând ce încerca să îi spună corpul său prin intermediul a ceea ce i se întâmpla fizic. ˇS-a concentrat

asupra sentimentelor sale și și-a dat voie să le trăiască, încetând să le ignore, așa cum obișnuia să o facă înainte. în prezent, este vindecată și, cu ocazia ultimei noastre întâlniri, mi-a spus că această afecţiune a fost cel mai frumos lucru care i ˟s-a întâmplat! Minunată aventură trăită de o femeie care iese din tipare prin calităţile sale, aţi spune? Da, desigur, dar orice persoană dornică să trăiască este capabilă să treacă prin această aventură, cu condiţia să accepte un lucru fundamental: fiecare este responsabil pentru propria sănătate, nu mediul în care trăiește. Atunci, cum tocmai am văzut, totul este posibil, inclusiv vindecarea unui cancer letal precum melanomul malign cu metastaze!

Este foarte greu să recunoaştem că suferim din cauza lipsei de iubire de sine. în primul rând, această destăinuire este penibilă, fiind[ɔ- este mai ușor să ne imaginăm că ceilalţi sunt responsabili pentru nefericirea noastră. în plus, educaţia ne-a învăţat să ne iubim aproapele mai mult decât pe noi înșine, nu „*ca* pe noi înșine”, cum propovăduiește, în realitate, textul sacru! Această falsă interpretare a unui mesaj comun multor religii și curente de gândire are diferite surse și ar fi dificil să le analizăm pe toate. Cu toate acestea, consider că este important să subliniez două dintre ele: educaţia parentală și norma socială.

Părinţii îşi doresc să fie iubiţi de copiii lor, lucru care, de altfel, este perfect natural. însă această solicitare a iubirii, când este deformată – și, din păcate, se întâmplă deseori! — va antrena noţiunea de egoism. Acest termen poate fi interpretat în diferite moduri: poate fi negativ și considerat, în acest caz, ca „a trage spuza pe turta sa, fără să îşi facă griji pentru ceilalţi”, sau, mai rar, pozitiv, însemnând atunci că persoana este orientată spre ea însăși, în consecinţă, fericită, lucru care atrage deseori propagarea acestui sentiment în exterior.

Atunci când, căutând iubirea copiilor, părinţii utilizează cuvântul „egoism”, o fac sub formă de reproș. Copilul va înţelege mesajul așa cum a fost enunţat: te

iubești prea mult, trebuie să îţi iubești părinţii mai mult decât pe tine însuţi, fiind[ɔr, dacă vrei să mai primești iubirea lor, trebuie să îi pui pe ei pe primul loc. Atunci copilul va dezvolta o atitudine care îl va împinge spre a-i plasa pe ceilalţi, mediul, ca prioritate, de teamă să nu fie considerat „egoist”.

În ceea ce privește cauza şocială, aceasta a fost deja abordată mai înainte. îşi are sursa în îndrumările distorsionate ale unui număr mare de organizaţii politice, religioase sau de alt fel, care proclamă următoarea regulă: individul trebuie să fie la dispoziţia celorlalţi, adică un simplu element în construirea sau în realizarea obiectivului pe care grupul sau societatea dorește să îl atingă. Ceea ce societatea dorește să realizeze se face în numele grupului, pentru grup, astfel încât fiecare din membrii săi să poată profita. Devine evident că individul nu poate învăţa să se iubească și va nega, se va lupta chiar cu propriile aspiraţii și dorinţe, în numele interesului comun. Acest mod de a vedea lumea dă prioritate celorlalţi, în defavoarea noastră, lucru care, altfel spus, atrage o lipsă de iubire și de respect de sine.

Cu siguranţă că, dacă timp de mai mulţi ani, un copil se confruntă cu un discurs mai mult sau mai puţin înverșunat, care îl învaţă că întâi trebuie să îi iubească pe ceilalţi, că grupul este totul și că el nu este decât o parte a acestuia, că trebuie să îi respecte pe ceilalţi în primul rând și, dacă îi mai rămâne timp, spaţiu și energie, să se respecte apoi pe el însuși, acesta îşi va pune progresiv deoparte propriile dorinţe, sentimente, aspiraţii. Nereușind să rezolve singur acest impas, care îl copleșește, va adopta punctele de vedere ale celorlalţi. Acţionând astfel, va începe să se uite pe sine, să ignore persoana care este și, astfel, să nu se mai respecte. Va simţi atunci o tensiune și, eventual, se va îmbolnăvi, lucru care îi va accentua dependenţa faţă de mediul în care trăiește. Și astfel, cercul vicios va dăinui!

În urmă cu mulţi ani, medicii au constatat că descendentele de sex feminin ale aceleiași familii suferă de

afecţiuni ale vezicii biliare care, de cele mai multe ori, se încheie prin îndepărtarea chirurgicală a acesteia. Medicina a cercetat o cauză ereditară, însă nu ˚s-a putut demonstra nimic în acest sens. Să ne amintim că, în medicina chineză, vezica biliară este organul în care se ancorează grijile și furiile.

Întrebând o tânără care suferă de disfuncţii ale vezicii biliare (arsuri la stomac, eliminare de lichid biliar pe cale orală) ce atitudini adoptă faţă de unele evenimente din viaţa sa, vom descoperi întotdeauna o persoană „frământată”, preocupată să fie perfectă, cea mai bună mamă, soţie, prietenă. De asemenea, să întrebăm această femeie dacă mama și bunica sa adoptau aceeași atitudine! Răspunsul va fi ˚întotdeauna afirmativ, ceea ce ne îndreptăţește să spunem că toate aceste femei au perpetuat aceeași atitudine faţă de viaţă și au suferit, în acest fel, de aceleași afecţiuni. Nu vedem aici decât o cauză educativă, care aduce copilul în stadiul în care se uită pe sine, în numele iubirii pentru ceilalţi, și în situaţia în care nu îşi mai dă voie să existe pe deplin.

Aceeași analiză este valabilă pentru femeile care suferă de cancer de sân, patologie pe care o găsim deseori în aceeași familie: pacienta, mama sa, bunica au suferit sau suferă de un cancer de sân drept, toate fiind dreptace. Observaţi atitudinea pe care o adoptă aceste femei faţă de partenerii lor de viaţă și veţi găsi cauza profundă a bolii lor! Ereditatea cromozomială nu are nicio legătură în acest caz, ci „ereditatea” educativă deţine rolul determinant.

Întâlnim frecvent o altă reacţie faţă de educaţie: refuzul! Acesta atrage revolta, violenţa sau evadarea. Acest refuz explică violenţa unui mod de trăire a tinereţii, recursul la droguri sau adoraţia pentru secte, oricât de paradoxal ar putea părea! Aceste persoane vor simţi ură, izolare socială, singurătate vinovată, condamnările societăţii. Vor trăi, de asemenea, tensiuni și, în cele din urmă, se vor îmbolnăvi.

În ambele situaţii, poziţionarea în raport cu ceilalţi rămâne totală și îl deviază pe copil de la ceea ce este el cu

adevărat. Prin urmare, corpul va exprima această modificare prin semne precum tensiuni sau diferite boli. De fiecare dată când apare lipsa de respect faţă de sine corpul reacţionează. Nu din plăcere aduce suferinţă, ci pentru a avertiza că lipsa de iubire de sine nu este o soluţie, ci dimpotrivă! Doar întoarcerea către sine, adică la ceea ce fiinţa simte înăuntrul său, o poate vindeca și îi poate aduce pacea și fericirea.

Adolescenţii și adulţii au fost cu toţii copii! Aceasta explică gradul diferit de dificultate, în funcţie de educaţia primită, pe care aceștia din urmă o vor trăi pentru a învăţa din nou să se iubească. De fapt, despre asta este vorba și nimic altceva! Să reînvăţăm că existăm, că suntem! Să redescoperim că în interiorul nostru se află o fiinţă extraordinară, atotputernică, capabilă de cele mai frumoase realizări și capabilă să iubească în mod real. Nu să iubească pentru a primi iubire în schimb, ci să iubească dezinteresat. Nu să iubească pentru a fi recunoscută de celălalt, ci să îl iubească pe celălalt în timp ce se iubește pe sine.

Mi-am format obiceiul de a le spune pacienţilor mei: „Într-o relaţie, dumneavoastră sunteţi prăjitura și celălalt, cireașa!”; aceasta este ilustrarea adevăratei iubiri. Câte persoane care se află într-o relaţie cer celuilalt să le iubească pentru ceea ce sunt?

Un număr incalculabil de cupluri se despart din cauza acestei triste realităţi. Fiind nu se iubesc ele însele, solicită celuilalt să le iubească, în schimb. Iar asta nu poate duce decât la un eșec! Iubirea pentru celălalt este iluzorie, atâta vreme cât nu ne iubim noi înșine. Totul începe cu sine și asta implică, evident, că este responsabilitatea noastră directă să fim fericiţi și sănătoși, nu a celorlalţi!

Redescoperirea iubirii în primul rând, trebuie să realizăm că iubirea nu este un lucru abstract, aflat în exteriorul nostru. Iubirea se află în noi înșine și doar în acest loc sacru o vom întâlni. Toate civilizaţiile au legende proprii despre căutarea fericirii. Eroii hoinăresc prin lume, înfruntă diferite creaturi, întâlnesc zei și se angajează în luptă pentru a putea reveni în ţara lor cu certitudinea că fericirea nu este în niciun alt loc decât în ei înșiși! Această căutare a Graalului este comună tuturor oamenilor, dar putem fi cruţaţi dacă acceptăm să facem pasul înainte și să privim înăuntrul nostru, nu în intelect, ci în ceea ce face posibilă existenţa noastră: nucleul fundamental, fiind el este Totul și el conţine iubirea.

A accepta să ne ocupăm de noi înșine este deja o dovadă de interes și de respect. Nu putem admite că Totul este cuprins în noi decât după ce, în prealabil, am încercat să ne îndreptăm spre întâlnirea cu șinele. Această căutare are nevoie de o doză deosebită de modestie, contrar a ceea ce am putea crede sau ne-am putea imagina. în realitate, când descoperim că în noi se găsește Totul, devine greu să continuăm să credem că „bubele”, bolile și stările noastre de rău se datorează unui factor exterior nouă înșine! Asta înseamnă că, odată descoperită forţa imensă pe care o avem fiecare în noi, devenim umili, modești și mult mai toleranţi. în mod bizar, această descoperire ne face mai umani, mai înţelegători și respectuoși faţă de suferinţă și obstacole, fiind o adevărată înţelegere a ordinii lucrurilor apare în acest caz. Această toleranţă, această înţelegere, care este un aliat profund al iubirii, sunt un motor trainic ce însufleţește fiinţa noastră și o fac să îndeplinească acţiuni considerate ca „incredibile”, atâta vreme cât o astfel de forţă conţinută în nucleul fundamental nu este întâlnită și trăită.

Această forţă este deseori numită „spiritualitate”, lucru care, după părerea mea, este prea restrictiv sau poate descuraja unii oameni fiind trăirea spiritualităţii li ˟s-ar părea un exerciţiu dificil și mulţi dintre ei sunt convinși că această abordare este sinonimă cu rugăciunea,

cu meditaţia profundă și extazul. Evident că spiritualitatea nu reprezintă asta! Spiritualitatea face parte din nucleu; este un demers care duce spre pacea interioară și spre Tot. Poate fi trăită prin intermediul muzicii, artei, naturii, iubirii faţă de tot ce ne înconjoară și faţă de ceea ce ne face să existăm. Toţi purtăm în noi o parte spirituală pe care o exploatăm, mai mult sau mai puţin conștient. Spiritualitatea nu este un zeu căruia trebuie să îi dedicăm tot timpul nostru. Totuși, dezvoltarea acestei spiritualităţi reprezintă un demers necesar și vital pentru a putea ajunge la starea de bine și de seninătate.

Mi se pare important să stabilim aici diferenţa imensă care există între abordarea spirituală și cea psihanalitică.

Unul dintre obiectivele vieţii spirituale este de a dizolva tendinţele trecute, mergând la originea lor, astfel încât să se redobândească libertatea interioară. Tendinţele trecute reprezintă schematic ceea ce Freud a definit ca fiind inconștientul, adică formaţiuni psihice, pulsiuni și amintiri refulate, care păstrează o anume influenţă asupra psihicului și, în același timp, asupra comportamentului cotidian. Potrivit lui Freud, singura tehnică valabilă pentru a ne elibera de toate acestea este psihanaliza.

Doar simpla recunoaştere *a* unor probleme din trecut nu poate fi de ajuns. Retrăirea lor nu poate fi decât un remediu limitat, care ar putea îndepărta unele blocaje (și asta, pe termen scurt), dar nu le va elimina cauzele primare. Nu rezolvi nimic dacă zgândări trecutul și îl aduci la suprafaţă! Marele obstacol pe care îl întâlneşte psihanaliza este că această știinţă nu determină cauzele primare ale problemei, care pornesc întotdeauna de la atașamentul faţă de *ego.* Acest atașament condiţionează fiinţa și duce la atracţia, la repulsia sau la adulaţia de sine. Acest *ego* nu reprezintă nucleul care sălăşluiește în noi, ci o imitaţie ternă, palidă: *egoul* este cel care se poziţionează în raport cu ceilalţi și cu lucrurile. Dacă năruim atașamentul faţă de *ego* (cu ajutorul meditaţiei și al spiritualităţii), cauza originală dispare și se consumă.

În ceea ce privește psihanaliza, aceasta este o prezentare descriptivă a fiinţei care suferă. Pacientul îşi descrie în detaliu problemele, tulburările, le studiază în același mod în care un dermatolog descrie o leziune a pielii. Atunci, este încurajat să caute înăuntrul lui (adică, în intelect!) asocierile (mentale!) care îi vin în minte sau să numească persoanele cu care îşi asociază tulburările: părinţii, educatorii, colegii, prietenii și tot așa.

Partea mentală a fiinţei noastre este partea „educată” și este evident că referinţele acesteia despre noi înșine se vor îndrepta către cei care ne-au educat, atât bine, cât și rău. Aceștia din urmă vor fi găsiţi „responsabili” pentru disconfortul persoanei suferinde, iar pacientul nu va omite să amintească acest aspect celui care vrea să-l asculte. Confesiunea poate provoca o oarecare alinare și eliberare, dar de scurtă durată, deoarece pacientul știe, în sinea sa, că exista un alt adevăr. Progresele vor fi foarte parţiale, strict mentale, însă nu va fi dobândită pacea interioară. Se instalează o falsă pace mentală, care nu poate fi durabilă. în același timp, tratamentul va putea continua și psihiatria va supravieţui!

Este adevărat că unele tendinţe ale psihanalizei se distanţează de această abordare extrem de mentală și intelectuală, punând accentul pe latura emoţională, însă abordarea rămâne fragmentată, superficială și, prin urmare, deosebit de ineficientă! Am putea să o comparăm cu abordarea unui bărbat care divorţează și el nu se privește pe sine, considerând că soţia sa a făcut toate greșelile. Acest tip de analiză a situaţiei, foarte superficială, îi este de ajuns: responsabila pentru eșecul cuplului a fost găsită, este suficient deci să schimbe partenera și totul ar trebui să se rezolve. Se poate paria că acest bărbat va trece printr-un nou divorţ.

A-i acuza pe ceilalţi pentru propriile eșecuri nu a fost niciodată de folos pentru a putea înainta în viaţă și nici pentru a ne simţi mai bine. Am văzut că „eșecurile” pot și trebuie să fie folosite ca să înţelegem ce facem greșit înăuntrul nostru, nu în raport cu ceilalţi, ci în raport cu

emoţiile noastre! Este ușor să îi acuzăm pe ceilalţi, însă atitudinea aceasta nu aduce o stare de bine, dimpotrivă, provoacă multă amărăciune și ranchiună; și ranchiuna nu este nimic altceva decât o furie interiorizată!

În întâmpinarea nucleului fundamental

Toate tehnicile de relaxare bazate pe respiraţie sunt, așa cum am explicat deja, utile. Tăcerea și meditaţia sunt alte mijloace cu ajutorul cărora putem ieși în întâmpinarea noastră.

Multe alte abordări pot însoţi aceste tehnici, însă detalierea lor nu face obiectul acestei cărţi. Toate simt bune și pot fi complementare, dar fiţi precauţi în ceea ce privește turismul în scopuri de meditaţie sau holistic! De fapt, întâlneşti tot mai frecvent oameni care au încercat, au făcut și au practicat totul, au înţeles tot, dar care, în realitate, se simt în continuare rău în pielea lor! Aceste persoane au o cunoaştere intelectuală enormă, însă nu au trăit nimic. Ele cred că știu, se delectează cu informaţia pe care o deţin, continuă „să înveţe”, fie din cărţi, fie urmând cursuri, dar se amăgesc sau sunt amăgite de „terapeuţi” care parcurg același traseu steril de viaţă: practicieni acoperiţi cu diplome, incapabili să facă ceva concret cu această „cunoaştere”. în fond, este foarte ușor să mergem la întâlnirea cu noi înșine.

În primul rând, trebuie să ne dorim profund, apoi să încercăm tehnici diferite, pentru ca, în final, să le alegem pe cele care ni se potrivesc cel mai bine. încercările pot fi numeroase sau unice, nu contează, dar sentimentul sau intuiţia trebuie să fie implicate în alegerea pe care o facem. Ce simt exersând aceste tehnici? Dacă efectele sunt benefice, atunci insistaţi; în caz contrar, renunţaţi și alegeţi o altă abordare. Poate cândva veţi putea reveni la cea pe care nu aţi păstrat-o, fiind[ɔ pur și simplu nil era cea bună pentru voi la momentul respectiv.

Care sunt aceste diferite tehnici care permit regăsirea nucleului nostru fundamental? Așa cum tocmai am spus, sunt multe. Cu toate acestea, mi se pare foarte important să ţinem cont de câteva reguli generale. Aceste

tehnici trebuie să dea prioritate absolută simţămintelor, deci emoţiilor, și să nu privilegieze activitatea intelectuală și discuţia. De asemenea, este important să fie implicat corpul, într-un fel sau altul, pentru că, de cele mai multe ori, este ignorat sau uitat de cei care nu sunt sau nu mai sunt în contact cu ei înșiși. Corpul nostru păstrează în el vibraţiile, amintirile emoţionale și, printr-o tehnică adecvată de **atingere,** acestea din urmă vor ieși la suprafaţă și vor putea fi atunci trăite în plan emoţional. Acest aspect este major, deoarece, fără el, orice demers rămâne peste măsură de intelectual și, implicit, steril.

Cu excepţia priorităţii acordate simţământului și atingerii, **exprimarea emoţiilor** trebuie să fie posibilă, pentru că fără exprimare nu există vindecare! Exprimarea emoţiilor se face în diferite moduri și trebuie să fie posibilă în orice moment, în timpul unei terapii. Pe de altă parte, acesta ar trebui să fie scopul oricărei terapii! Trăirea emoţiilor în timpul sau după o ședinţă de terapie este primordială: plânsul, furiile trebuie să fie exprimate, dar și starea de bine resimţită. Aceasta din urmă apare din energia care circulă din nou în corp, dar și din eliberarea, prin exprimarea emoţiilor netrăite.

Ceea ce tocmai a fost prezentat pentru tehnică este, totodată, valabil și pentru terapeutul care o predă. Dacă nu vă place, indiferent de motive, renunţaţi. Trebuie să puteţi merge în întâmpinarea voastră cu toată încrederea; iar pentru asta, trebuie să fiţi însoţiţi de cineva puternic, onest și care nu urmărește să exercite asupra voastră niciun fel de putere.

Această noţiune de putere este importantă în alegerea tehnicii și a terapeutului. De fapt, un adevărat terapeut este o persoană care nu are putere asupra voastră; el nu este decât canalul de comunicare între voi și nucleul vostru. Nu puteţi trăi cu această persoană decât ceea ce, în străfundul vostru, aţi decis să trăiţi, în mod inconștient, bineînţeles. însă unele persoane care pretind că sunt buni terapeuţi folosesc puterea, condescendenţa și intoleranţa. Aceștia nu sunt adevăraţi terapeuţi și vă pot

provoca mai mult rău decât bine. Orice terapeut care vă va declara că vă va face numai bine este de evitat. în realitate, fie ˇs-a exprimat greșit, fie a exprimat ce crede că este: un personaj capabil să vă trateze și să vă vindece… în locul vostru. Această persoană se înșală și vă înșală! Nimeni altcineva în afară de voi înșivă nu vă poate vindeca și trata. Sunteţi singurii împuterniciţi să o facă. Un terapeut nu poate decât să vă ajute pe acest drum ales, nimic mai mult. Să ajuţi pe cineva să se vindece este o sarcină minunată și care necesită mult timp și iubire și, fără această iubire, un terapeut nu este nimic! Exercită o profesie, dar nu este terapeut. Afirmaţie valabilă pentru orice persoană care desfășoară o activitate medicală, paramedicală sau holistică. Cu alte cuvinte, care încearcă o explicaţie globală.

După alegerea terapeutului și a tipului de terapie, nu mai rămâne decât să acceptăm să trăim emoţiile care ies la iveală. Poate fi dureros în unele momente, dificil chiar, însă, în multe altele, aceasta va fi o eliberare, o bucurie imensă. Să mergem în întâmpinarea noastră ne îndreaptă spre modestie, așa cum am văzut, dar necesită și o doză mare de iubire.

Deseori folosesc imaginea copilului care începe să meargă: cade, plânge. Dacă suntem în prezenţa lui, reacţia noastră imediată este de a-l ridica, de a-l strânge în braţe pentru a-l consola și pentru a-i spune că nu ˇs-a întâmplat nimic grav și că va reuși. Să facem același lucru cu noi înșine reprezintă un început de iubire pe care trebuie să ne-o acordăm, astfel încât să putem avansa pe calea întâlnirii cu *non-mentalul* nostru. Să facem contrariul reprezintă un risc de descurajare și de blocare à muncii inițiate și un semn în plus de lipsă de iubire și de respect de sine. Pașii greșiţi sunt permiși, dar, precum copilașul pe care îl ajutăm prin susţinerea și iubirea noastră, trebuie să reluăm ceea ce ˇs-a început, să ne încurajăm să mergem înainte ca să putem învăţa din acești pași greșiţi.

Evoluţiile acestor abordări pot fi relativ de lungă durată și nimeni nu poate prezice durata lor, fiind[ɔ~

aceasta depinde de voi, de profunzimea disconfortului sau a durerii voastre, care nu este ușor de evaluat din afară și, cu atât mai puţin, din interior. Pauzele se pot dovedi necesare, momentele de intensificare, de asemenea. Regula spune că trebuie să daţi libertate totală trăirilor pe care le aveţi în prezent, să vă daţi permisiunea să simţiţi ce doriţi, nu ce credeţi că trebuie să fie. Pentru că prezentul este singurul moment în timpul căruia „știţi”, tot pe durata lui simţiţi și dacă o pauză va fi bine-venită sau nu. Terapeutul dumneavoastră vă poate ajuta să simţiţi, dar, din nou, nu vă poate impune propriile opinii despre problemă. Vă va ajuta să găsiţi răspunsul, dar nu va putea răspunde în locul vostru. Numai voi știţi, fiind[ɔ˜ numai voi aveţi cunoștinţă despre situaţie.

Nu vă mai descurajaţi atunci când, după ce aţi crezut că procesul urma să se termine, descoperiţi că nu vedeaţi pădurea din cauza copacului și că trebuie să mergeţi mai departe, continuând aceeași terapie sau trecând la o alta, mai adaptată la ceea ce trăiţi. Tot ce aţi întreprins până atunci nu este nicidecum un eșec, ci depășirea unui obstacol (ceea ce este enorm dejâl) pe calea voastră spre starea de bine. Amintiţi-vă de copilul care încearcă să meargă și reluaţi-vă traseul spre cunoaşterea de sine, încetaţi să vă mai judecaţi, ci, din contră, învăţaţi să vă iubiţi! Toleranţa face parte din iubire.

Prin mai multă iubire de sine va crește și respectul de sine, prin mai multă iubire faţă de ceilalţi, cea faţă de lumea înconjurătoare va spori. Această iubire este profundă, reală și dezinteresată: aceasta pur și simplu *există!* Ea există în momentul prezent, momentul conștienţei, pe când trecutul și viitorul se nasc din imaginaţie. Doar prezentul este real și etern, la fel ca iubirea!

Capitolul 7

Armonia

Să trăim într-o stare de sănătate bună înseamnă să trăim în armonie cu noi înșine, cu nucleul fundamental

care este centrul ființei noastre. Acest centru răspândește iubirea la toate nivelurile ființei, este în permanentă comunicare cu forțele exterioare și trăiește doar momentul prezent. Calitățile noastre intrinseci sunt prezente în noi încă de la naștere și nu cer decât să fie folosite și exploatate, astfel încât să ne realizăm misiunea pentru care am venit pe această lume. Fiecăruia dintre noi i ˝s-a atribuit o sarcină, fiecare are un drum personal de parcurs și doar nucleul fundamental le cunoaşte. Creierul nu este decât o unealtă la dispoziţia părţii noastre *non-mentale,* așa cum ne sunt și brațele și picioarele, și participă la pregătirea drumului pe care ne conduce nucleul nostru fundamental. Armonia, seninătatea, calmul, bucuria și, în cele din urmă, sănătatea simt bornele de referinţă care ne arată că am urmat calea cea bună. Sănătatea reprezintă dovada că suntem în acord cu noi înșine, că ne iubim și, implicit, propagăm iubire în jurul nostru.

Să murim având o stare bună de sănătate înseamnă să urmăm pur și simplu acest traseu, prin intermediul metamorfozei care este moartea. Trăind momentul prezent, moartea nu este decât o trecere de care nu ne mai temem. Este doar o etapă, un alt moment prezent care poate fi trăit în totală armonie, în iubire de sine și de ceilalţi. Adesea, reprezintă eliberarea de greutăţile circumstanţelor lumii materiale, detașarea supremă, libertatea, într-un fel!

Moartea înspăimântă mulţi oameni fiind[ɔ întrupează nesiguranţa. Căutarea siguranţei este, de cele mai multe ori, obiectivul pe care ni-l fixăm în viaţă. Or, acest scop nu este decât o capcană, în măsura în care siguranţa este iluzorie, efemeră. Câte persoane care au obţinut siguranţa materială, atât de dorită, sunt cu adevărat fericite și și-au atins potenţialul maxim? Multe dintre ele continuă să fie nefericite, deprimate, tensionate. Această căutare este legată de atașamentul faţă de cunoscut, care nu reprezintă deschidere, ci separare, izolare. „Cunoscutul nu este altceva decât închisoarea creată de condiţionările trecutului. Nu generează nicio posibilitate de evoluţie,

absolut niciuna. Și când nu există evoluţie, rămâne doar stagnare, entropie, dezordine și decadenţă6”.

Teama faţă de moarte se naște din conflictul între intelect, care se bazează pe vid și imaginaţie, și nucleul fundamental, care trăiește momentul prezent și știe că posedă capacitatea de a face faţă tuturor situaţiilor, fiind în armonie cu sine și cu lumea exterioară, totodată. Trăită în prezent, moartea devine altceva: o etapă de depășit, o transformare, o trecere armonioasă în care ne-am putea revărsa toată iubirea pe care o avem în noi. Moartea este pur și simplu o prelungire a ceea ce am trăit; și ce reprezintă ce am trăit, dacă nu o succesiune de momente prezente? Moartea nu este decât un alt moment din acestea!

Observaţi că oamenii mor la fel cum au trăit. Bătrânelul zâmbitor, cu înfăţișare fabuloasă și înţelepciune rurală, se stinge calm, fără durere și fără teamă; persoana ţâfnoasă, care detestă copiii, se stinge după o lungă agonie. Aceste exemple nu reprezintă regula, deoarece armonia poate fi regăsită și trăită în orice moment al vieţii, dar deseori omul moare așa cum a trăit.

Nu există nicio diferenţă între a trăi și a muri în condiţii de sănătate bună pentru că nucleul nostru fundamental nu dispare. Continuă să existe, sub o altă formă. Se unește cu Totul din care face și va face întotdeauna parte! Acest Tot este iubirea, cea care transcende, vindecă și însufleţește toate fiinţele umane și lumea întreagă. Ar fi timpul să îi acordăm locul care i se cuvine, rangul pe care îl merită! Nu este utopic și nu solicită reformarea completă a lumii, deoarece această iubire se află în noi, prezentă încă de când ne-am născut. Este suficient să o știm, să o acceptăm și să pornim în căutarea ei. Este acolo și așteaptă să o căutăm ca să înceapă să iradieze în interiorul nostru. Puternică și intensă, această iubire va fi ca un soare care îşi revarsă razele și va fi percepută de celălalt, de ceilalţi. Lumea va fi mult mai bună dacă va fi schimbată din interior, datorită oamenilor care vor dori să trăiască într-un mediu

armonios, care să reflecte ceea ce sunt!

Referinţe

Brennan, Barbara Ann, „Guérir par lumière”, Paris, Tehou, 1993, p. 400.

1. Thondup, Tulku. „Lȝinfini pouvoir de guérison de lȝEsprit”, Paris, Le Courrier du Livre, 1997, p. 284.
2. Besson, Philippe Gaston. „Acide-base: une dynamique vitale”, Villars-les-Dombes, Éditions Trois Fontaines, 1998, p. 128.
3. Paracelsius. Citat din: *Astronomia Magna oder die ganze Philosophie Sagax dergrossen und Kleinen Welt* (XII, 92), în Lucien Braun, *Paracelse,* Lucerne-Lausanne, Éditions René Coeckelberghs, 1988, coll. Leↄ Grands Suisses, p. 158.
4. Qusar, Namgyal și Jean-Claude Sergent. „Médecine tibétaine et alimentation”, col. Exercices de vie, Paris, Calmann-Lévy, 1995, p. 360.
5. Chesnais, Elisabeth. „Des pesticides au robinet!”, *Que choisir,* nr. 341 (septembrie 1997), p. 14 – 17.
6. Ançari, Pir K. „La psychologie spirituelle ou lȝalchimie intérieure”, col…4e voie”, Béning-lès-Saint-Avold, Éditions de la Lumière, 1996, p. 416.
7. Chopra, Deepak. „Leↄ sept lois spirituelles du succès”, col. „Aventure secrète”, Paris, Jȝai Lu, 1999, p. 118.